

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Psicología



TESIS

**ESTRÉS Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA
EN ESTUDIANTES DE 3RO A 5TO GRADO DE
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
DE HUANCAYO, 2023**

Para optar : El Título profesional de Psicólogo

Autores : Bach. Aguilar Artica, Alessandra

Antoanette

Bach. Peña Rojas, Pedro Javier

Asesor : Mg. Nilton David Vilchez

Galarza

Líneas de Investigación : Salud y Gestión de la Salud

Fecha de inicio y término : Enero del 2023 – diciembre del 2023

Huancayo – Perú

2023

DEDICATORIA

A nuestros padres, por su apoyo constante e incondicional, su amor y dedicación que nos permitieron seguir adelante y culminar nuestros proyectos personales y profesionales.

Los autores.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Peruana Los Andes, nuestra alma mater, por albergarnos en sus instalaciones ilustrándonos y brindándonos los conocimientos que nos formaron académica y profesionalmente.

A la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión, por permitirnos evaluar a sus estudiantes y obtener los resultados favorables que nos permitieron conseguir los objetivos de la investigación.

A los docentes y asesores que nos ayudaron a culminar esta investigación y obtener así el título profesional de psicólogo y ser ciudadanos útiles para la sociedad.

Alessandra y Pedro.

CONSTANCIA DE SIMILITUD

N° 0049-FCS-2024

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

ESTRÉS Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE 3RO A 5TO GRADO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE HUANCAYO, 2023

Con la siguiente información:

Con autor(es) : **BACH. AGUILAR ARTICA ALESSANDRA ANTOANETTE**
BACH. PEÑA ROJAS PEDRO JAVIER

Facultad : **CIENCIAS DE LA SALUD**

Escuela profesional : **PSICOLOGÍA**

Asesor (a) : **MG. VILCHEZ GALARZA NILTON DAVID**

Fue analizado con fecha **08/01/2024** con **135 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)

<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

El documento presenta un porcentaje de similitud de **25** %.

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el artículo N°15 del Reglamento de Uso de Software de Prevención de Plagio Versión 2.0. 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, 08 de febrero de 2024.

MTRA. LIZET DORIELA MANTARI MINCAMI
JEFA

Oficina de Propiedad Intelectual y Publicaciones

INTRODUCCIÓN

En la actualidad es importante considerar el tema de la procrastinación, dado que, aunado a los estresores académicos, se encuentra una considerable disminución de la productividad de los estudiantes (García, 2021). Frente a ello, Bizberge y Segura (2020) indica que puede haber muchos factores para que los estudiantes empiecen a evidenciar conductas de postergación académica y; por ende, disminución en su productividad escolar; sobre todo, en la situación actual, donde la mala calidad de internet, la falta de herramientas indispensables para el estudio, el miedo a la constante amenaza de la Covid-19, la mala autorregulación de emociones, la poca planificación del tiempo, la distracción familiar, juegan un papel fundamental para el desenvolvimiento académico de los estudiantes. Por todo lo señalado, la presente investigación centra su estudio en el análisis del estrés que experimentan los estudiantes ante el cambio de modalidad de estudio en el contexto de la pandemia por la Covid-19, asociado a la procrastinación académica.

En ese sentido, se plantea determinar la relación entre el estrés y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Huancayo – 2023. El método que se utilizó fue el científico, el tipo básica, el nivel correlacional y el diseño no experimental, correlacional. Para la recolección de los datos, se utilizó el Inventario de Estrés Académico – SISCO adaptado al contexto Covid-19 y la Escala de Procrastinación Académica – EPA en 123 estudiantes de tercero, cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión de Cajas Chico.

El contenido de la siguiente investigación es el siguiente: En el capítulo I se muestra el planteamiento del problema, en el capítulo II se expone el marco teórico y científico, en el capítulo III se presentan las hipótesis, en el capítulo IV se detalla la metodología, en el capítulo V se exponen los resultados. Asimismo, se analiza y expone la discusión de los

resultados, las conclusiones y recomendaciones. Finalmente se detallan las referencias bibliográficas y los anexos requeridos.

CONTENIDO

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
INTRODUCCIÓN.....	iv
CONTENIDO DE TABLAS	ix
CONTENIDOS DE FIGURAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	13
1.2. Delimitación del problema.....	16
1.3. Formulación del problema	16
1.3.1. Problema general	16
1.3.2. Problema específico.....	16
1.4. Justificación	17
1.4.1. Social	17
1.4.2. Teórica.....	17
1.4.3. Metodológica	17
1.5. Objetivo	18
1.5.1. Objetivo general	18
1.5.2. Objetivos específicos.....	18
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	19
2.1. Antecedentes.....	19
2.2. Bases teóricas o científicas	25
2.2.1. Estrés académico	25
2.2.2. Procrastinación académica	34

2.3. Marco conceptual.....	39
CAPÍTULO III HIPÓTESIS	41
3.1. Hipótesis general.....	41
3.2. Hipótesis específicas.....	41
3.3. Variables	42
CAPÍTULO IV METODOLOGÍA.....	44
4.1. Método de investigación.....	44
4.2. Tipo de investigación.....	45
4.3. Nivel de investigación	45
4.4. Diseño de investigación	45
4.5. Población y muestra.....	46
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	49
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	53
4.8. Aspectos éticos de la investigación.....	55
CAPÍTULO V RESULTADOS	56
5.1. Descripción de los resultados	57
5.2. Comprobación de las hipótesis	61
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	65
CONCLUSIONES.....	73
RECOMENDACIONES	74
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	75
ANEXOS.....	87
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	88
Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables.....	90

Anexo 3: Matriz de operacionalización del instrumento.	91
Anexo 4: El instrumento de investigación	92
Anexo 5: Confiabilidad y validez de los instrumentos	95
Anexo 6: Data de base de datos de la información	107
Anexo 7: Consentimiento informado.....	111
Anexo 8: Compromiso de confidencialidad	116
Anexo 9: Fotos de la evaluación de los instrumentos.....	118

CONTENIDO DE TABLAS

Tabla 1 <i>Población y muestra de la investigación</i>	48
Tabla 2 <i>Estrés académico y procrastinación en los estudiantes</i>	57
Tabla 3 <i>Estresores y procrastinación en los estudiantes</i>	58
Tabla 4 <i>Síntomas y procrastinación en los estudiantes</i>	59
Tabla 5 <i>Estrategias de afrontamiento y procrastinación en los estudiantes</i>	60
Tabla 6 <i>Correlación entre estrés académico y procrastinación</i>	61
Tabla 7 <i>Correlación entre estresores y procrastinación</i>	62
Tabla 8 <i>Correlación entre síntomas y procrastinación</i>	63
Tabla 9 <i>Correlación entre estrategias de afrontamiento al estrés y procrastinación</i>	64
Tabla 10 <i>Confiabilidad del Inventario de Estrés Académico - SISCO</i>	95
Tabla 11 <i>Correlación Ítem-Test del Inventario de Estrés Académico – SISCO</i>	96
Tabla 12 <i>Índice de concordancia del Inventario de Estrés Académico</i>	97
Tabla 13 <i>Confiabilidad de la Escala de Procrastinación</i>	98
Tabla 14 <i>Correlación Ítem-Test de la Escala de Procrastinación</i>	99
Tabla 15 <i>Índice de concordancia de la Escala de Procrastinación</i>	100

CONTENIDOS DE FIGURAS

Figura 1 <i>Esquema del diseño de investigación</i>	46
--	----

RESUMEN

El principal problema de investigación surge bajo la incógnita de ¿qué relación existe entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023?, cuyo objetivo principal fue Establecerla relación que existe entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de 3ro. a 5to, grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023. El método general que se utilizó fue el científico, el tipo básica, el nivel correlacional y el diseño no experimental, correlacional. Para la recolección de los datos, se utilizó el Inventario de Estrés Académicos – SISCO adaptado al contexto Covid-19 y la Escala de Procrastinación Académica – EPA en 123 estudiantes de tercero, cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión de Cajas Chico. Los resultados indicaron que el 13% de los estudiantes evaluados poseen estrés académico mínimo, 40% leve, 45% moderado y 2% severo; el 13% de los estudiantes poseen procrastinación bajo, 69% medio y 18% alto. Para la comprobación de las hipótesis se utilizó el coeficiente de Rho de Spearman cuyo valor rho fue de 0,397 y un p-valor de 0,000 siendo este menor al nivel alfa. Se concluye que existe relación directa y estadísticamente significativa entre las variables, es decir a medida que se manifieste el estrés académico, también lo hará la procrastinación. Se recomienda que se diseñen y apliquen programas de intervención para reducir completamente los niveles de estrés académico y procrastinación.

Palabras claves: *Estrés académico, procrastinación, estudiantes de secundaria.*

ABSTRACT

The main research problem arises under the question of what relationship exists between stress and academic procrastination in students from 3rd to 5th grade of a secondary educational institution in Huancayo, 2023?, whose main objective was to establish the relationship that exists between stress and academic procrastination in students from 3rd to 5th grade of a secondary educational institution in Huancayo, 2023. The general method used was the scientific one, the basic type, the correlational level and the non-experimental, correlational design. For data collection, the Academic Stress Inventory - SISCO adapted to the Covid-19 context and the Academic Procrastination Scale - EPA were used in 123 third, fourth and fifth grade students of the Daniel Alcides Carrión Educational Institution in Boy boxes. The results indicated that 13% of the students evaluated have minimal academic stress, 40% mild, 45% moderate and 2% severe; 13% of students have low procrastination, 69% medium and 18% high. To test the hypotheses, Spearman's Rho coefficient was used, whose rho value was 0.397 and a p-value of 0.000, this being less than the alpha level. It is concluded that there is a direct and statistically significant relationship between the variables, that is, as academic stress manifests itself, so will procrastination. It is recommended that intervention programs be designed and implemented to fully reduce levels of academic stress and procrastination.

Keywords: *Academic stress, procrastination, high school students.*

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El 11 de marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020); declaró a la Covid-19 como una pandemia desde aquel momento, el mundo enfrenta uno de los coronavirus más graves (SARS-Cov-2), que comenzó a finales del 2019 en Wuhan, China (Tesini, 2021). A poco más de un año, la pandemia por la Covid-19 ha generado una crisis sin precedentes, no solo, por la cantidad de contagios y muertes (OMS, 2021); sino también, por el impacto que han sufrido los diversos ámbitos de la vida, al intentar contener y frenar la propagación del virus (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2021).

La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2020), señala que uno de los ámbitos más golpeados es la educación, dado que, la emergencia ha significado la suspensión de actividades presenciales en todos los niveles; situación que, para la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2021), se traduce en 210,818 millones de estudiantes que vieron afectados sus estudios a nivel mundial.

Asimismo, desde que el gobierno peruano declaró el estado de emergencia, se cerraron masivamente escuelas, colegios y centros de educación superior (UNESCO, 2020) dejando a 9,911 millones de estudiantes fuera de las clases; de los cuales, 2,779 millones pertenecen al nivel secundario (UNESCO,2021).

Ante esta situación, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020), refiere la interrupción de las actividades presenciales en el sector educativo, ha provocado que millones de estudiantes y docentes trasladen las clases a sus casas mediante una modalidad virtual. Según Padilla y Pan (2021), la limitación física y educativa de las clases virtuales, está generando que los estudiantes tengan una actitud negativa frente a la actual modalidad de estudios; puesto que, la educación virtual llevada desde los hogares, sumadas a las contingencias del confinamiento implican un constante estrés para todos los actores del sistema educativo; especialmente, de los estudiantes (Gagliardi, 2020).

A través de la revisión de las principales demandas que enfrentan los estudiantes en torno a la pandemia, Rosario et al. (2020), encontraron que una de las demandas psicológicas más apremiantes en el contexto escolar es el estrés en el 90,4% de estudiantes y; entre las demandas académicas, se encuentran el sentimiento de improductividad durante las clases (79,0%), el aumento de la carga académica (83,2%), la alteración de la cotidianidad (87,4%), el aumento del horario de estudio (73,1%), la dificultad para realizar actividades académicas (64,7%) y la dificultad para adecuarse a la modalidad virtual de estudios (72,5%); situaciones que agudizan la problemática de estrés académico y la postergación de actividades en el contexto educativo. Así lo confirma Estrada et al. (2020), quien refiere que la actitud desfavorable de los estudiantes frente a la educación virtual se debería a la

sobrecarga de tareas y la exposición prolongada a las computadoras, laptops, tablets o celulares, que les estaría provocando cansancio, fatiga y estrés.

Por otro lado, tomando en cuenta que el confinamiento por la Covid-19 ha implicado el incremento de los niveles de estrés académico entre los estudiantes a nivel global (Ascue y Loa, 2021; Bijoy et al., 2021; Syahril et al., 2021); es importante considerar el tema de la procrastinación, dado que, aunado a los estresores académicos, se encuentra una considerable disminución de la productividad de los estudiantes (García, 2021). Frente a ello, Bizberge y Segura (2020) indica que puede haber muchos factores para que los estudiantes empiecen a evidenciar conductas de postergación académica y; por ende, disminución en su productividad escolar; sobre todo, en la situación actual, donde la mala calidad de internet, la falta de herramientas indispensables para el estudio, el miedo a la constante amenaza de la Covid-19, la mala autorregulación de emociones, la poca planificación del tiempo, la distracción familiar, juegan un papel fundamental para el desenvolvimiento académico de los estudiantes. A nivel local, el centro poblado de Cajas, ubicado en el Distrito de El Tambo, posee pobladores caracterizados por un nivel socioeconómico medio y medio bajo, donde la educación es limitada en muchos aspectos, como la infraestructura y los accesos a medios virtuales, por lo que el proceso de enseñanza- aprendizaje se vería limitada y por el cual los estudiantes podrían generar síntomas de estrés y procrastinación. Por todo lo señalado, la presente investigación centra su estudio en el análisis del estrés que experimentan los estudiantes ante el cambio de modalidad de estudio en el contexto de la pandemia por la Covid-19, asociado a la procrastinación académica. En ese sentido, se plantea determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Huancayo – 2023.

1.2. Delimitación del problema

Delimitación temporal: El presente estudio, tuvo una duración de 12 meses, iniciando en enero del 2023 y culminando en diciembre del 2023.

Delimitación espacial: La investigación se realizó en la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión, ubicado en la Calle Ica Nueva cuadra 23, Centro Poblado de Cajas Chico, del Distrito de Huancayo, Provincia de Huancayo, Región Junín del Perú.

Delimitación teórica: La presente investigación se realizó tomando en cuenta las teorías de estrés académico de Barraza (2006) y sobre la procrastinación académica de Rothblum et al. (1986).

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Qué relación existe entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023?

1.3.2. Problema específico

- ¿Qué relación existe entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión síntomas y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión de estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to de una institución

educativa secundaria de Huancayo, 2023?

1.4. Justificación

1.4.1. Social

La presente investigación beneficia a la comunidad estudiantil de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión del Centro Poblado Cajas Chico, a fin de conocer los niveles de estrés académico y procrastinación académica y el impacto en su desarrollo académico, psicológico y social que esta crisis predispone. Frente a los resultados, sugerir posteriormente a las autoridades del centro educativo, crear estrategias de afrontamiento a los fenómenos presentados que limitan el proceso enseñanza-aprendizaje en sus estudiantes y afectan la salud mental de los estudiantes.

1.4.2. Teórica

El estudio, permitió generalizar los resultados en contextos similares y estos conlleve a tratar de resolver algún vacío en el conocimiento científico acerca de las teorías planteadas sobre el estrés académico de Barraza (2006) y la procrastinación académica de Rothblum et al. (1986). Esto ayudó a comprender la fenomenología de la realidad, así mismo, sirve como antecedente de próximas investigaciones que traten de explicar la causalidad y efecto de una variable hacia la otra.

1.4.3. Metodológica

La investigación ayudó a proponer nuevas formas de investigación que resuelvan posiblemente la interrelación causal, o experimental, puesto que el estudio correlacional presente, ayudó a conocer los niveles y las nociones de la realidad, así pues, permitirá desarrollar nuevas formas de investigación de

mayor nivel. Así mismo, se realizó la validez y confiabilidad de los instrumentos, a fin de obtener resultados objetivos, veraces y fiables; respetando los principios metodológicos, instrumentales, operacionales y éticos que demanda la investigación.

1.5. Objetivo

1.5.1. Objetivo general

Establecer la relación que existe entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación que existe entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.
- Identificar la relación que existe entre la dimensión síntomas y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.
- Identificar la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedentes internacionales

Padilla y Pan (2021) en Estados Unidos, con su estudio, *“Procrastinación en estudiantes de secundaria en una escuela privada de la ciudad de Nueva York antes y durante la pandemia de coronavirus”*, se propusieron comparar las diferencias de procrastinación académica antes y durante la cuarentena con el objetivo de determinar la reacción de los estudiantes frente a la pandemia; investigación de nivel descriptivo, tipo aplicada y diseño no experimental descriptivo-comparativo, para ello, evaluaron la “Escala de Evaluación de Procrastinación” (PASS) en una muestra no probabilística de 392 estudiantes. Se halló una alta frecuencia de estudiantes con procrastinación (218); de los cuales, 103 manifestaron procrastinación a nivel modernamente severo. El resultado de acuerdo la prueba estadística Chi-Cuadrado evidenció un p valor de 0; es decir, existe diferencia entre la procrastinación académica antes y durante la pandemia; no obstante, los estudiantes presentaron una mayor frecuencia de procrastinación antes de la pandemia (156) y; una menor frecuencia durante la

pandemia (62). Concluyendo que la procrastinación académica entre los estudiantes disminuyó durante la pandemia.

Herdian (2021) en Indonesia, con su estudio, *“Estrés académico en estudiantes musulmanes en Indonesia: Estudio sobre el aprendizaje en línea”*, se propuso examinar el estrés académico durante el aprendizaje en línea entre estudiantes musulmanes; investigación de nivel descriptivo, tipo aplicada y diseño no experimental descriptivo-simple, para ello, evaluó el “Inventario de Estrés Académico” en una muestra no probabilística de 721 estudiantes de entre 17 y 23 años. Tras el procesamiento de datos, se encontró que la mayoría de estudiantes se ubicaron en una categoría moderada de estrés académico (69%); seguido de estrés académico alto (16,3%) y bajo (14,6%). Asimismo, se halló que el 26,9% de estudiantes considera al docente como factor estresante, el 15,1% al estudio, el 13,9% a los resultados, el 12,6% a las pruebas, el 11,4% a la presión autoinfligida, el 11,3% a los compañeros y el 8,8% a la gestión de tiempo. Concluyendo que el estrés académico durante el aprendizaje en línea entre los estudiantes musulmanes es severo.

Gómez (2021) en Ecuador, con su estudio, *“Frecuencia y causas de la procrastinación académica en estudiantes de BGU de la Unidad Educativa Fiscomisional Monseñor Oscar Arnulfo Romero, ubicada en la ciudad de Joya de los Sachas, en el periodo lectivo 2021-2021”*, se propuso determinar la frecuencia y las causas de la procrastinación académica presente en los estudiantes; investigación de nivel descriptivo, tipo básico y diseño no experimental de corte transversal descriptivo-simple, para ello, evaluó la “Escala de evaluación de Procrastinación” (PASS) en una muestra no probabilística de 181 estudiantes de bachillerato. Se

encontró que la frecuencia de la procrastinación académica es media baja en el 43,6%, la percepción de la procrastinación como problema es media baja en el 38,7% y el interés por disminuir a procrastinación es media alta en el 35,9%. Entre las causas de la procrastinación, se evidenció la ansiedad a la evaluación (56,9%), el perfeccionismo (55,2%), la dificultad para tomar decisiones (51,4%), la influencia de pares (50,8%), entre otros. Finalmente, se determinó que la frecuencia de procrastinación reside en escribir un trabajo final de curso (39,8%), estudiar para los exámenes (35,9%), realizar tareas académicas (35,4%), y demás. Concluyendo la necesidad de intervención de la procrastinación académica para mejorar el bienestar del estudiante. El 61,5% de estudiantes presentaron un nivel moderado de procrastinación, el 32,2% un nivel alto y el 6,2% un nivel bajo; de los cuales, los mayores porcentajes de procrastinación (90,48%) correspondieron a estudiantes de universidades públicas. La prueba de t de Student, evidenció un valor de 0,02; lo cual, denotó las diferencias estadísticamente significativas en los niveles de procrastinación entre estudiantes de universidades públicas y privadas.

Morales y Meza (2021) en México, con su estudio, *“Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio durante el confinamiento por COVID-19”*, se propuso analizar la presencia de síntomas de estrés académico, así como, determinar la posible relación con la procrastinación académica; investigación de nivel descriptivo, tipo aplicada y diseño no experimental de corte transversal descriptivo-correlacional, para ello, evaluaron un cuestionario sociodemográfico, el “Inventario SISCO de estrés académico”, la “Escala de Procrastinación Académica – EPA”, la “Escala de Adicción a las redes sociales – SMAS” y el “Cuestionario Uso Problemático del Internet – CUPI” en una muestra no probabilística de 246 estudiantes de entre 15 y 19 años. Entre otros resultados, se halló una media de 2,83

en reacciones físicas de estrés, 3,20 en reacciones psicológicas de estrés, 3,00 en reacciones comportamentales de estrés 3,62 en autorregulación, y 3,00 en postergación o procrastinación académica. Respecto a las correlaciones analizadas, la procrastinación académica reportó puntajes significativos (.277) en relación a la autorregulación y reacciones comportamentales. Sin embargo, los síntomas de estrés académico no se relacionaron directamente con la procrastinación académica.

Rahdadella y Latifah (2020) en Indonesia, con su estudio, *“Procrastinación académica durante la pandemia COVID-19: El Papel del autocontrol del estudiante, el estilo de crianza y la familia Factores”*, se propusieron analizar las características individuales y familiares, estilos de crianza y el autocontrol como factores influyentes en la procrastinación académica; investigación de nivel explicativo, tipo aplicada y diseño correlacional causal múltiple, para ello, evaluaron el “Cuestionario de Autoridad Parental”, la “Escala de Autocontrol”, y la “Escala Académica de Procrastinación para Estudiantes” en una muestra no probabilística de 120 estudiantes de entre 18 y 23 años. Se halló un estilo autoritario en la crianza de los padres, una categoría baja en el autocontrol y un nivel bajo de procrastinación académica durante la pandemia. El resultado de la regresión múltiple evidenció que el estilo de crianza permisivo de la madre influye sobre la procrastinación académica; así como, el estilo de crianza autoritario del padre y el bajo autocontrol del estudiante, como factores significativos negativos de postergación académica.

Antecedentes nacionales

Linares (2021) en Lima, con su estudio, *“Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020”*, se propuso analizar las diferencias existentes respecto al

nivel de estrés académico presentado por estudiantes en dos centros educativos públicos; investigación de nivel descriptivo, tipo básica y diseño no experimental descriptivo- comparativo, para ello, evaluó el “Inventario de Estrés Académico SISCO” en una muestra no probabilística de 369 estudiantes que cursan el quinto de secundaria. De manera general, halló un nivel medio de estrés académico en cada una de las instituciones educativas; así también, se evidenció niveles medios en los factores estresores, las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales y, las estrategias comportamentales. El resultado del coeficiente de la U de Mann-Withney fue de 0,429; lo cual, denota la inexistencia de diferencias respecto a los niveles de estrés académico experimentado por los estudiantes de ambas instituciones educativas.

Álvarez y Cerrón (2020) en Huancayo, con su estudio, *“Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica”*, se propusieron determinar si el estrés académico se relaciona con la procrastinación en estudiante de dos centros educativos; investigación de nivel descriptivo, tipo aplicada y diseño no experimental descriptivo-correlacional, para ello, evaluaron el “Inventario SISCO del Estrés Académico” y la “Escala de Procrastinación en adolescentes” (EPA) en una muestra probabilística de 193 estudiantes de quinto de secundaria. Tras el cual, encontraron que el 64,8% de estudiantes se ubica en un nivel medio de estrés académico y el 90,2% en un nivel medio de procrastinación. El resultado del coeficiente de correlación de Rho Spearman fue de .649 y el nivel de significancia de 0,00; es decir, el estrés académico tiene una relación directa moderada y significativa con la procrastinación entre los estudiantes evaluados.

Atamari y Alagon (2020) en Ica, con su investigación, *“Procrastinación en*

estudiantes de segundo grado de una Institución Educativa de Abancay- 2020”, se propusieron determinar los niveles de procrastinación en estudiantes que cursan segundo de secundaria; investigación de nivel descriptivo, tipo básica y diseño no experimental descriptivo-simple, para ello, evaluaron la “Escala de Procrastinación en Adolescentes” (EPA) en una muestra no probabilística de 82 estudiantes de entre 13 y 14 años. Tras el procesamiento de datos, se halló un 57% de estudiantes con nivel bajo de procrastinación, un 24% con nivel alto y un 18% con nivel medio. Respecto a las dimensiones de procrastinación, se encontró que el 59,8% de estudiantes se ubicó en un nivel bajo de falta de motivación, el 41,5% en un nivel medio de dependencia, el 58,5% en un nivel medio de baja autoestima, el 52% en un nivel bajo de desorganización y el 70% en un nivel bajo de evasión de responsabilidad.

Merino (2021) en Trujillo, con su estudio, *“Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de La Esperanza, 2021”*, se propuso determinar si la procrastinación académica se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de nivel secundario; investigación de nivel descriptivo, tipo aplicada y diseño no experimental descriptivo-correlacional, para ello, evaluó la “Escala de Procrastinación Académica – EPA” y el “Inventario SISCOde Estrés Académico” en una muestra no probabilística de 135 estudiantes de 1° a 5° grado de educación secundaria. El resultado del coeficiente de correlación de Spearman fue de -0.062 y el nivel de significancia de .547; es decir, no se encontró relación estadísticamente significativa entre la procrastinación y el estrés académico. No obstante, se reportó relación directa entre la dimensión autorregulación académica y las estrategias de afrontamiento (.330), y la dimensión postergación de actividades y los estresores (.197). Pese a la correlación de las dimensiones de procrastinación con ciertos

indicadores de estrés académico, se concluyó que no existe relación entre las variables, por lo que, se requiere de análisis más extensos para generalizar el grado de dependencia de dichos fenómenos.

Amado y Condori (2019) en Arequipa, con su estudio, *“Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa – 2017”*, se propusieron determinar si el estrés académico se relaciona con la procrastinación en estudiantes que cursan el tercero, cuarto y quinto de secundaria; investigación de nivel descriptivo, tipo aplicada y diseño no experimental descriptiva-correlacional, para ello, evaluaron el “Inventario de estrés académico SISCO” y la “Escala de Procrastinación Académica de Busko” (EPA) en una muestra no probabilística de 170 estudiantes de entre 13 y 18 años. Hallaron que el 78% de estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés académico y el 84,9% un nivel moderado de procrastinación. El resultado del coeficiente de correlación r de Pearson fue de .291 y el nivel de significancia de .000; lo cual, indica que el estrés académico presenta una relación directamente proporcional con la procrastinación. Concluyendo que, a mayores niveles de estrés académico, mayor será la procrastinación de los estudiantes correspondientes al tercero, cuarto y quinto de secundaria.

2.2. Bases teóricas o científicas

2.2.1. Estrés académico

El término estrés parte del anglosajón *“stress”* para denotar presión, tensión o coacción (Caldera et al., 2007). No obstante, a lo largo de la historia la palabra

estrés se ha usado para describir diferentes realidades (Berrío y Mazo, 2011). Es así que, en el siglo XIV se usaba como una expresión de dureza, adversidad, etc. Entre el siglo XVIII y XIX, la física tomó el término “*strain*” para hacer referencia a distorsión o deformación que sufre un cuerpo por la fuerza que se genera en su interior, a consecuencia, de una fuerza exterior (local). Más adelante, el uso del concepto científico médico del estrés partió de los estudios de Hans Selye, quien lo definió como aquellas reacciones fisiológicas coordinadas frente a un estímulo nocivo, incluidas las amenazas psicológicas (Adolfo, 2002).

Desde ese entonces, el estudio del estrés ha sido abordado por diversas disciplinas y enfoques teóricos de la medicina, biología y psicología. Dentro del enfoque fisiológico y bioquímico se resalta la importancia de las respuestas orgánicas como generadoras de estrés. La orientación psicosocial, acentúa el papel de los estímulos, factores y situaciones externas a la persona como estresores. Finalmente, las perspectivas mediacionales o transaccionales definen el estrés de manera interactiva, atribuyéndole el papel decisivo del proceso al individuo; es decir, la presencia o ausencia de estrés, podría deberse a la evaluación cognitiva que realiza el individuo de su interacción con aspectos internos y externos (Caldera et al., 2007).

Dada la amplitud de medios y contextos donde se presenta el estrés, en el siglo XX se empezó a investigar el tema aplicado a diferentes ámbitos como el laboral, el educativo, etc. Este último, se denominó estrés académico o escolar, puesto que, su origen parte en el contexto educativo (Berrío y Mazo, 2011). Caldera et al. (2007) refieren que el estrés académico es generado a partir de las demandas del contexto educativo y; en términos estrictos, podría afectar a los docentes y estudiantes. Sin

embargo, Barraza (2005) entiende que el estrés académico afecta; principalmente, a los estudiantes que tienen como fuente de estrés a las actividades relacionadas y desarrolladas en el ámbito educativo.

Según, Martínez y Díaz (2007), el estrés académico es entendido por el malestar que presenta el estudiante a causa de factores físicos, emocionales y/o ambientales capaces de ejercer una presión significativa que superan la competencia del individuo para hacerle frente a su contexto en cuanto a su rendimiento académico, capacidades metacognitivas para solucionar problemas, presentación de exámenes, habilidades interpersonales (compañeros y docentes), desarrollo de la identidad, búsqueda de reconocimiento y habilidades para entender la realidad educativa a nivel práctico.

En ese sentido, el estrés académico se trata de un proceso sistémico, adaptativo y psicológico que se presenta bajo tres situaciones básicas (Barraza, 2006):

- a) Cuando el estudiante en el contexto educativo se ve sometido a un conjunto de demandas que bajo su propia valoración son estresores o inputs.
- b) Cuando dichos estresores o inputs generan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se empieza a manifestar por medio de síntomas como indicadores del desequilibrio.
- c) Cuando el desequilibrio sistémico (situación estresante), exige que el individuo lleve a cabo conductas de afrontamiento u outputs con el fin de regresar a un equilibrio sistémico (homeostasis).

Estresores académicos

Polo, Hernández, y Pozo (1996) dan a conocer algunos estresores inherentes al ámbito académico; como son, realización de un examen, exposición de trabajos

en clase, intervención en la clase a través de preguntas, respuestas y demás, acudir con el profesor en el horario de tutoría, sobrecarga de tareas o cursos, conglomeración en las aulas, falta de tiempo para el cumplimiento de actividades académicas, competitividad escolar, realización de actividades obligatorias para aprobar una asignatura, las actividades de estudio y el trabajo en equipo.

Posteriormente Barraza (2003), plantea que entre los estresores académicos se encuentran la competitividad grupal, la sobrecarga de tareas, el exceso de tareas, el exceso de responsabilidad, la interrupción de actividades, el ambiente físico desagradable, la falta de incentivos, el tiempo limitado para hacer los trabajos, los conflictos o dificultades con los compañeros y docentes, las evaluaciones y las exigencias según el tipo de trabajo.

Al respecto Barraza (2008) señala que un estresor académico es considerado como tal, por la valoración o evaluación cognitiva que el propio estudiante le atribuye a la situación experimentada; por ejemplo, la competencia grupal puede o no, ser valorada como estímulo estresor, lo cual, permite afirmar que el estrés académico se trata de un estado fundamentalmente psicológico.

Modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico

Este modelo ha sido ampliamente desarrollado por Barraza (2003, 2005, 2006, y 2008), quien tuvo la necesidad de conceptualizar el estrés académico bajo un enfoque que trascienda las definiciones unidimensionales (estímulo-respuesta) y que; además, involucre la construcción de modelo teórico propio del fenómeno. De esa manera, llega a construir un modelo sistémico-cognoscitivista basado en la Teoría Cognitiva Sistémica de la Comunicación (Colle, 2002), la Teoría General de Sistemas (Bertalanffy, 1976) y el Modelo Transaccional del Estrés (Cohen y

Lazarus, 1992; Lazarus y Folkman, 1986). Bajo este modelo el estrés académico se entiende desde cuatro aspectos básicos (Barraza, 2008):

a) Componentes sistémicos-procesuales: De acuerdo con este modelo, el estrés ya no es entendido desde una conceptualización clásica que pone énfasis en los estímulos y en las consecuencias de los subsistemas; sino, centra su atención en un sistema abierto donde el estrés se trata de un proceso relacional del sistema y su entorno. De manera que, las respuestas sistémicas-procesuales frente al estrés académico, sería hacia el constante flujo de entrada y salida al que se expone todo el sistema para lograr su equilibrio. Por ejemplo, cuando el alumno es sometido al conjunto de demandas de su contexto escolar valoradas como estresantes, le provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiestan por una serie de síntomas como indicadores del desequilibrio sistémico que exigen al estudiante a llevar a cabo conductas de afrontamiento. Esta manera de conceptualizar el estrés conduce a reconocer tres componentes sistémicos-procesuales; los estímulos estresores, los síntomas como indicadores de desequilibrio sistémico y las estrategias de afrontamiento (Barraza, 2008).

b) Estado psicológico: Desde la conceptualización clásica, el estrés es entendido como una respuesta adaptativa frente al contexto o entorno; por tal razón, se le suele asociar con el papel de un cavernícola que corre para escapar de un animal peligroso, idea que lleva a suponer que el estresor se trata de una entidad objetiva con vida propia; independientemente de la percepción del individuo sobre el estresor, que representa una amenaza para la integridad del individuo. No obstante, existen otro tipo de estresores sin presencia objetiva; independientemente de la percepción del individuo sobre el estresor, que

Fungen el papel de estresores bajo la valoración o evaluación del individuo. Por ejemplo, una situación puede ser valorada como estresante si bajo la percepción del estudiante se pone en riesgo su desempeño académico que lo conduzca al fracaso en el contexto escolar (Barraza, 2008).

- c) **Desequilibrio sistémico:** Se trata de una situación estresante que se manifiesta mediante indicadores del desequilibrio; tales como, síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. Dentro de los físicos, se ubican aquellos síntomas implicados en la reacción del propio cuerpo como los temblores musculares, morderse las uñas, insomnio, migrañas, fatiga crónica (somnolencia, cansancio), dificultades de sueño y problemas de digestión. Entre los psicológicos, se encuentran síntomas asociados a la disfuncionalidad cognitiva y/o emocional como los problemas de concentración, problemas de memoria (bloqueos mentales), inquietud, desesperación, ansiedad y depresión. Y, los síntomas comportamentales tienen que ver con la manifestación de conductas disfuncionales como las discusiones, aislamiento social, absentismo escolar, alteraciones en la alimentación (aumento o disminución), ingestión de bebidas alcohólicas y; pérdida de interés y placer en realizar actividades académicas. Estos indicadores de desequilibrio sistémico se presentan en cantidades y variedades diferentes por estudiante (Barraza, 2008).
- d) **Afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico:** Una vez que el estímulo estresor haya desencadenado un conjunto de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales como indicio del desequilibrio sistémico en relación con su entorno, el individuo se ve obligado a actuar con el fin de restaurar su equilibrio. A dicho proceso de actuación, constituido por un

proceso psicológico de interpretación y mediado por la valoración o evaluación del entorno amenazante, se le conoce como capacidad de afrontamiento o respuesta (Barraza, 2008). De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento es aquel esfuerzo cognitivo y conductual constante y cambiante que se desarrolla con el objetivo de hacerle frente a determinadas demandas externas y/o internas valoradas como superiores a los propios recursos. Barraza (2008) sostiene que en contexto escolar la capacidad de afrontamiento de los estudiantes se vería mediada por habilidades asertivas, distracciones evasivas, autoelogios, sentido del humor, búsqueda de información, elaboración de planes, ejecución de actividades, confidencias o ventilaciones, solicitud de asistencia y religiosidad.

De esta manera el modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico postula una perspectiva procesual y multidimensional que permita tratar y comprender el concepto como una serie de fenómenos inherentes a la adaptación del estudiante en su contexto educativo.

Dimensiones del estrés académico

Tomando como base el carácter sistemático, adaptativo y psicológico del estrés en el contexto educativo, Barraza (2006) plantea tres dimensiones presentes en el proceso del estrés académico, a continuación:

- a) **Estresores:** Según Barraza (2003), existen tres tipos de estresores; los físicos, se tratan de estímulos concretos del entorno (ruido, toxinas, etc.) que, a menos que el individuo sea capaz de adaptarse, puede ejercer impacto en el organismo; los sociales, son provenientes de las interacciones con los demás, constituyen una fuente de estrés externa que son parcialmente controlables y;

los psicológicos, son estresores que tienen lugar en la psique, se comprenden por emociones como tristeza, miedo, ira, frustración, odio, celos, inferioridad, etc. Barraza (2006) menciona que, en ámbito educativo, los estresores son aquellas exigencias o demandas (inputs) de carácter normativo o contingente que se manifiestan en dos niveles; de manera general, comprende a toda la institución y; de manera particular, comprende al aula de clases. A nivel institucional, las exigencias o demandas (inputs) implican; el respeto de horarios y calendarios; la integración a una organización institucional; ya sean, años, semestres y turnos(matutino, vespertino, mixto, etc.); la participación en actividades curriculares como evaluaciones de fases o módulos, sesiones de integración de contenidos, servicios y prácticas sociales, etc., y; la realización de actividades de control escolar como inscripciones, reinscripciones, derechos de examen y demás. A nivel del aula, se engloban exigencias o demandas (inputs); asociadas al docente como metodología de enseñanza, estrategias de evaluación, carácter, etc., y; asociadas al grupo de compañeros como normas de conducta, rituales académicos, competencias y demás.

- b) Síntomas (reacciones):** Para Barraza (2003), la exposición recurrente a situaciones de estrés da lugar a la manifestación de síntomas físicos y mentales; tales como, estado depresivo, irritabilidad, inestabilidad emocional, conducta impulsiva, problemas de concentración, temblores musculares, tics nerviosos, tensión emocional, hipervigilancia, tendencia al susto, insomnio, fatiga crónica, pesadillas, cefaleas, migraña, palpitaciones cardiacas, sequedad en la boca, sudoración, dolor muscular y alteración del apetito (aumento o disminución). Barraza (2006) menciona que las exigencias y demandas (inputs) exigen que el estudiante actúe de determinada manera (outputs), para

ello, lleva a cabo la valoración cognitiva (appraisal) de la situación estresante; lo cual, lo conduce a dos resultados:

- Cuando la situación estresante, planteada como exigencia o demanda (input), puede ser enfrentada con los recursos disponibles por los estudiantes; lo cual, los lleva a mantener su equilibrio sistémico frente al entorno.
- Cuando la situación estresante, planteada como exigencia o demanda (input), no puede ser enfrentada con los recursos disponibles por los estudiantes; lo cual, los lleva a valorar el acontecimiento como una pérdida, una amenaza o un desafío, asociadas a emociones negativas que se traducen en el desequilibrio sistémico frente al entorno.

Dicho desequilibrio sistémico se manifiesta por el estudiante a través de una serie de síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) como indicadores de la situación estresante.

- c) **Estrategias de afrontamiento:** Siguiendo la argumentación de Lazarus y Folkman (1986), las estrategias de afrontamiento pueden clasificarse en materiales, económicos, vitales, psicológicos, habilidades de solución de problemas, habilidades sociales es decir aquellas estrategias para expresar lo que pensamos y sentimos de manera asertiva y apoyo social. En el contexto educativo, Barraza (2006) plantean que, ante la presentación de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales como indicadores del desequilibrio sistémico, los estudiantes ven la necesidad de actuar (output) para alcanzar su equilibrio sistémico; no obstante, para poner actuar se requiere de una segunda valoración (appraisal) sobre la posibilidad de enfrentar las exigencias o

demandas (inputs) del entorno. De dicha valoración, surge la estrategia de afrontamiento (coping) que se llevará a cabo para responder de manera adecuada a la situación estresante. Es así que, el estudiante actúa (output) con la finalidad de recuperar su equilibrio sistémico; para finalmente, volver a valorar su éxito de afrontamiento o su fracaso de afrontamiento que lo conducirá a realizar ajustes.

2.2.2. Procrastinación académica

El término procrastinación tiene sus orígenes en dos voces latinas “*pro*” y “*crastinus*” (Steel, 2012), que compiladas harían referencia a “*procrastinare*”, palabra que denotaría de manera literal, “*posponer o posponer para otro día*” (Ferrari et al., 1995).

Para Álvarez (2010) la procrastinación se trata de un concepto polisémico que ha sido ampliamente abordado y desarrollado. Es así como, los egipcios usaban dos verbos asociados a la procrastinación; el primero, se refería a la costumbre de evitar la realización de trabajos y esfuerzo impulsivos y; el segundo, al hábito perjudicial de la pereza para llevar a cabo tareas indispensables para la subsistencia, como el cultivo de las tierras. Por otro lado, los romanos consideraban que la procrastinación se reflejaba en la sabia y juiciosa espera para reconocer el momento ideal de la presencia de enemigos, en torno a los conflictos militares. Sin embargo, la revisión histórica de la procrastinación tiende a presentar conceptos que pueden ser agrupados en el un elemento general, como es, la demora o aplazamiento.

De acuerdo con Steel (2007), la procrastinación fue analizada por primera vez en la historia por Milgram en el año 1992, quien argumentó que la procrastinación debe su lugar, a la cantidad de compromisos y plazos que requieren las sociedades

avanzadas para cumplir ciertas actividades. Asimismo, Steel (2012), señala que desde su aparición en el inglés alrededor del siglo XVI, el término procrastinación no solo hacía referencia a posponer algo, sino a posponerlo de manera irracional; es decir, posponer tareas voluntariamente, aun sabiendo que dicha dilación podría ser perjudicial. De esta manera, la procrastinación fue tomando una connotación negativa que; según Ferrari et al. (1995), comenzó a partir de revolución industrial.

La procrastinación como acto de posponer o retrasar tareas de manera innecesaria hasta el punto de experimentar molestias subjetivas (Solomon & Rothblum, 1984); podría deberse a la ansiedad por la evaluación, la rebelión contra el control, la dificultad para tomar decisiones, la falta de asertividad, a la aversión percibida de las actividades, el miedo a las consecuencias del éxito y/o a los altos estándares de perfección sobre la competencia (Burka y Yuen, 1982 como se cita en Solomon y Rothblum, 1984) .

A este respecto, Steel (2007) sugiere que la procrastinación de actividades estaría mediada por cuatro factores motivacionales básicos; como son:

- a) **Expectativa:** Se refiere a la perspectiva que el individuo tiene de la tarea que debe realizar; de modo que, si logra el éxito en su desarrollo y, posteriormente, debe realizar una tarea parecida o igual, se gestará un estado de comodidad al llevarla a cabo, lo cual, producirá mayores expectativas. Sin embargo, si la tarea no fue desarrollada con éxito anteriormente, se generará un estado de incertidumbre y estrés por las menores expectativas de éxito (Steel, 2007).
- b) **Valoración:** Existen tareas que podrían resultar más interesantes o satisfactorias que otras; es así como, el individuo le va atribuyendo un menor o mayor valor a las actividades que debe realizar, en función a un conjunto de factores como el tiempo y los recursos para desarrollarlas. De este modo, el

valor de una tarea se va situando debido al logro de refuerzos a corto plazo (Steel, 2007).

- c) **Impulsividad:** Hace referencia a las pocas ganas que tiene un individuo a la hora de realizar una actividad, por falta de interés o motivación que; consecuentemente, posibilita su incumplimiento o realización con resultados de mala calidad (Steel, 2007).
- d) **Demora de la satisfacción:** Da cuenta de los beneficios y tiempos de respuesta generados por el desarrollo de una actividad, donde la mayor gratificación es obtenida por aquellos resultados inmediatos que, de aquellos que se presentan de manera demorada o a largo plazo; pese a que, podrían ser más reforzantes (Steel, 2007).

Tipos de procrastinación

Steel (2007) menciona que la procrastinación se presenta en diversos escenarios; como son, el laboral, el académico, el político, etc.; donde el objetivo es el mismo, evitar de manera deliberada el desarrollo y consecución de tareas u obligaciones.

En relación a lo anterior, Pardo et al., (2014) describen tres ámbitos donde se podrían presentar conductas de dilación o retraso; el ámbito familiar, la procrastinación se debería a la demora deliberada para realizar deberes del hogar, pese a que, el individuo tiene la intención de cumplir con la obligación en un tiempo específico, no posee la motivación suficiente, a causa de la aversión que le genera desarrollar la actividad; en el ámbito emocional, la procrastinación se trataría de un comportamiento cargado de emociones a causa de su evitación voluntaria que, además, le impidan realizar actividades en otros aspectos por el nivel bajo de autoconcepto y autoestima y; el ámbito académico, la procrastinación tendría que

ver con la evitación deliberada de actividades y responsabilidades por la falta de motivación parte del estudiante a la hora de ejecutarlas.

Procrastinación académica

Rothblum, Solomon, y Murakami (1986) definieron la procrastinación académica es aquella tendencia autoinformada de posponer siempre o casi siempre las tareas académicas; así como, experimentar siempre o casi siempre niveles problemáticos de ansiedad asociada a la procrastinación.

Más adelante Ferrari et al. (1995), plantearon que, dependiendo de la etapa de los procesos de decisión con respecto al estudio, la procrastinación académica se manifiesta en uno de varios tipos diferentes; como son, retraso en la conducta, retraso en la intención, discrepancia entre la intención y la conducta o un cambio a otras actividades.

En ese sentido, la evaluación de la procrastinación académica se ha centrado casi por completo en la medición de los hábitos de estudio, como los minutos dedicados al estudio y las actitudes hacia el estudio; así como, las lecciones completadas en cursos de instrucción a su propio ritmo (Solomon y Rothblum, 1984); puesto que, lo que es más evidente en los estudiantes con conductas de procrastinación es que comienzan a estudiar mucho más tarde del que deberían (Álvarez, 2010).

No obstante, Covington (1993) indica que la procrastinación en el contexto educativo, se trataría de un comportamiento de afrontamiento que permite controlar el estrés académico. En concordancia con lo planteado por Solomon y Rothblum (1984), quienes le atribuían un papel fundamental a la experiencia de la ansiedad en las conductas de dilación, por la constante demora de las actividades académicas.

Conforme a lo estudiado por Chan (2011), la tipología de procrastinadores se agrupa en dos estilos básicos; los procrastinadores ocasionales y los procrastinadores cotidianos; estos últimos, son los que más problemas personales y sociales enfrentan. Tal es así que, si el niño o joven empieza a presentar conductas de procrastinación; no solo, mellará su entorno más cercano; sino también, esferas generales de su vida caracterizado por el hecho de “dejar para mañana” actividades que van más allá de los académicos, como los familiares, laborales, sociales y demás. De la misma manera, podrían llegar a normalizar sus conductas de procrastinación y pensar que lo que hacen no es malo y; su frecuencia podría incitarlos a buscar otras formas de satisfacción que van en contra de su bienestar psicológico.

Dimensiones de la procrastinación académica

Busko (1998) como parte de su análisis de causas y efectos del perfeccionismo orientado hacia uno mismo y la procrastinación en el contexto académico; así como, la valoración de la relación de ambas variables desarrolló una Escala de Procrastinación Académica (EPG) que; posteriormente, fue adaptada al español por Álvarez (2010). De acuerdo con esta escala, la procrastinación presenta dos dimensiones, a continuación:

- a) **Autorregulación académica:** Da cuenta del proceso activo mediante el cual los estudiantes establecen objetivos direccionados al aprendizaje; tratando de reconocer, regular y controlar sus cogniciones, motivaciones y comportamientos tendientes a alcanzarlos (Valle et al., 2008); esto quiere decir, que el aspecto fundamental que deben de considerar los estudiantes procrastinadores es la autorregulación (Dominguez et al., 2014). Para Flores (2008), se trata de una capacidad que permite al estudiante; por un lado,

moderar su proceso de aprendizaje mediante la identificación de metas personales que lo guiarán en la utilización, aplicación y control de estrategias académicas a través de la detección de fallas para corregirlas y; por el otro, mantener su motivación por medio de la disposición al logro de metas y la búsqueda de competencia frente a sus actividades académicas; así como, en la reflexión sobre los beneficios de la autorregulación para el aprendizaje autónomo.

b) Postergación de actividades: Es la tendencia a postergar actividades académicas que se manifiesta por un comportamiento causal o probabilístico asociado al cambio, incomodidad, aversión o exigencia de las tareas (Pardo et al., 2014); motivo por el cual, el estudiante deja o espera hasta el último momento para comenzar a desarrollar tareas y/o estudiar para los exámenes (Álvarez, 2010). Asimismo, se reconoce que la postergación de actividades se asocia al uso de estrategias de aprendizaje menos eficaces (Howell y Watson, 2007) y; a los problemas de organización de tiempo y autocontrol como en la autorregulación (Chan, 2011).

2.3. Marco conceptual

Estrés académico: Es aquel proceso sistemático, adaptativo y psicológico que se presenta cuando el estudiante en el contexto educativo se ve sometido a un conjunto de exigencias o demandas que bajo su propia valoración son estresores que le generan desequilibrio sistémico (Barraza, 2006).

Estresores: Son aquellas exigencias o demandas (inputs) propias del contexto académico de carácter normativo o contingente que se manifiestan en dos niveles; de manera general, comprende a toda la institución y; de manera particular, comprende al aula de clases (Barraza, 2006).

Síntomas: Son aquellos indicadores del desequilibrio sistémico (outputs) generados por la valoración negativa del contexto académico que el estudiante manifiesta a través de reacciones físicas, psicológicas y/o comportamentales (Barraza, 2006).

Estrategias de afrontamiento: Son aquellas acciones (outputs) que surgen ante la presencia de síntomas que le exigen al estudiante a recuperar su equilibrio sistémico, mediante la puesta en marcha de recursos internos y externos para afrontar las exigencias o demandas (inputs) académicas (Barraza, 2006).

Procrastinación académica: Es la tendencia auto informada de posponer siempre o casi siempre las tareas académicas; así como, experimentar siempre o casi siempre niveles problemáticos de ansiedad asociada a la procrastinación (Rothblum et al., 1986).

Autorregulación académica: Es el proceso activo mediante el cual los estudiantes establecen objetivos direccionados al aprendizaje; tratando de reconocer, regular y controlar sus cogniciones, motivaciones y comportamientos tendientes a alcanzarlos (Valle et al., 2008).

Postergación de actividades: Es la tendencia a postergar actividades académicas que se manifiesta por un comportamiento causal o probabilístico asociado al cambio, incomodidad, aversión o exigencia de las tareas (Pardo et al., 2014).

Adolescente: Es el período de crecimiento que ocurre después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años; individualmente de la dificultad para instaurar un rango exacto de edad es significativo el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa (OMS, 2022).

CAPÍTULO III HIPÓTESIS

3.1. Hipótesis general

Existe relación directa entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.

3.2. Hipótesis específicas

- Existe relación directa entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.
- Existe relación directa entre la dimensión síntomas y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.
- Existe relación directa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.

3.3. Variables

Variable 1: Estrés académico

Definición conceptual: Es aquel proceso sistemático, adaptativo y psicológico que se presenta cuando el estudiante en el contexto educativo se ve sometido a un

conjunto de exigencias o demandas que bajo su propia valoración son estresores que le generan desequilibrio sistémico (Barraza, 2006).

Definición operacional: La variable se mide con el Inventario de Estrés Académico para Adolescentes adaptada por Quito (2019) que evalúa las características y niveles de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Variable 2: Procrastinación académica

Definición conceptual: Es la tendencia auto informada de posponer siempre o casi siempre las tareas académicas; así como, experimentar siempre o casi siempre niveles problemáticos de ansiedad asociada a la procrastinación (Rothblum et al., 1986).

Definición operacional: La variable se mide con la Escala de Procrastinación Académica – EPA adaptada por Álvarez (2010) cuya finalidad es medir los niveles de la postergación o aplazamiento de actividades y autorregulación.

CAPÍTULO IV METODOLOGÍA

4.1. Método de investigación

Como método general del presente trabajo de investigación se hizo uso del método científico, que hace alusión al camino o proceso que recorre el investigador mediante el cumplimiento de operaciones prefijadas con la finalidad de cumplir con los objetivos trazados en base a la definición de una determinada realidad problemática, de esta forma llegar a conclusiones que aporten al conocimiento científico, además se caracteriza por hacer uso del pensamiento hipotético deductivo y la evidencia de objetividad (Sánchez y Reyes, 2015).

Como método específico, el presente estudio utilizó el método descriptivo de la investigación, que se centra en la investigación de acontecimientos o variables en su estado natural y en un momento dado, de manera que se pueda detallar, analizar e interpretar, es decir, se describe cómo y qué se muestra en relación con uno o más hechos que se pretende estudiar a través de la aplicación de técnicas e instrumentos (Sánchez y Reyes, 2015).

4.2. Tipo de investigación

El tipo de investigación al que corresponde este estudio es a la investigación básica, entendida como el tipo de indagación enfocada en emplear conocimiento científico o teorías científicas para ponerlas en práctica en una determinada población previamente percibida, por consiguiente, obtener conclusiones que permitan modificar, construir o hacer algo frente a la problemática que presenta la población de estudio, además, esta se diferencia de otras que buscan la evolución de conocimiento científico o teorías nuevas (Sánchez y Reyes, 2015).

4.3. Nivel de investigación

El nivel de investigación al que incumbe este trabajo es correlacional, conceptualizado como el alcance de investigación que pretende detectar la posible asociación, correlación, interdependencia o relación entre dos o más hechos, variables, conceptos, constructos observados en una parte de la realidad, es así que se inicia calculando la presencia o ausencia de los conceptos de forma particular, continuamente se las relaciona a través de la aplicación de determinada estadística (Hernández y Mendoza, 2018). A partir de lo mencionado, en este estudio se busca determinar el grado de relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Huancayo – 2023.

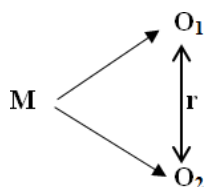
4.4. Diseño de investigación

El diseño de investigación de este trabajo es no experimental transeccional, descriptivo-correlacional, comprendido como una estructura sistemáticamente organizada que pone en práctica la persona que investiga de modo que tenga control de la investigación. Entonces, en concordancia con el método de estudio que se utilizó, el diseño corresponde al descriptivo, pues permite detallar en qué nivel las

variaciones de un concepto se correlacionan con las variaciones de otro; para determinar ello primero se hace una medición individual de cada concepto y posteriormente se busca su relación con la aplicación de la estadística (Sánchez y Reyes, 2015).

Figura 1

Esquema del diseño de investigación



Nota. Obtenido de Sánchez y Reyes (2015).

Dónde:

M = Muestra constituida por 123 estudiantes de 3ro, 4to y 5to

O₁ = Observación de la variable estrés académico.

O₂ = Observación de la variable procrastinación.

r = Correlación entre ambas variables.

4.5. Población y muestra

Población

La población de acuerdo con Sánchez y Reyes (2015) es cada miembro o integrante que conforman un todo, que están dentro de una clasificación o categoría bien definida, puede ser de acontecimientos, objetos, personas, entre otros. Entonces, la población estuvo conformada por 180 estudiantes de tercero, cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión, ubicado en la Calle Ica Nueva, Cuadra 23, en la Localidad de Cajas Chico, Distrito de Huancayo, Provincia de Huancayo, Departamento de Junín del Perú.

Muestra

Desde la perspectiva de Sánchez y Reyes (2015) la muestra el subgrupo o subconjunto distintivo de la población, es decir, es una parte cuantitativa, representativa de la totalidad de miembros del universo, lo cual posibilita generalizar los resultados a otro universo distinto al investigado. Por consiguiente, la muestra de esta investigación fueron 123 estudiantes de tercero, cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión, ubicado en la Calle Ica Nueva, Cuadra 23, en la Localidad de Cajas Chico, Distrito de Huancayo, Provincia de Huancayo, departamento de Junín del Perú.

Tipo de muestreo

El tipo de muestreo a utilizar en este trabajo fue el probabilístico aleatorio estratificado, puesto que permite aplicar una fórmula estadística para poder establecerla cantidad de participantes de cada estrato o subgrupo característico de la población que formaron parte de la muestra, así como todos los integrantes tuvieron la misma posibilidad de pertenecer a esta (Sánchez y Reyes, 2015).

Fórmula de tamaño de muestra:

$$n_0 = \frac{Z^2 N \cdot P \cdot Q}{Z^2 P \cdot Q + (N - 1) E^2} = 123$$

Dónde:

N = Tamaño de la población (180)

Z = Nivel de confianza (1,96)

P = Probabilidad de éxito, o proporción esperada (0,50)

Q = Probabilidad de fracaso (0,50)

E = Error máximo admisible (0,05)

n = Tamaño de Muestra (123)

Tabla 1

Población y muestra de la investigación

Grados	N° población	%	N° muestra	%
Tercero	60	33,33	41	33,33
Cuarto	60	33,33	41	33,33
Quinto	60	33,33	41	33,33
Total	180	100,00	123	100,00

Nota. La muestra estará conformada por 123 estudiantes de secundaria.

Criterios de inclusión

- Estudiantes que están matriculados en tercero, cuarto o quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión, de Cajas Chico, Huancayo – 2023.
- Estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión, de Cajas Chico, Huancayo – 2023, que sus padres o apoderados firmen el documento de consentimiento informado.
- Estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión, de Cajas Chico, Huancayo – 2023, que firman el documento de asentimiento informado.
- Estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión, de Cajas Chico, Huancayo – 2023, que respondan correctamente los reactivos del Inventario de Estrés Académico – SISCO.
- Estudiantes de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión, de Cajas Chico, Huancayo – 2023, que respondan correctamente los reactivos de la Escala de Procrastinación Académica.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no están matriculados en tercero, cuarto o quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión, de Cajas Chico, Huancayo – 2023.
- Estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión, de Cajas Chico, Huancayo – 2023, que sus padres o apoderados no firmen el documento de consentimiento informado.
- Estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión, de Cajas Chico, Huancayo – 2023, que no firman el documento de asentimiento informado.
- Estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión, de Cajas Chico, Huancayo – 2023, que no respondan correctamente los reactivos del Inventario de Estrés Académico – SISCO.
- Estudiantes de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión, de Cajas Chico, Huancayo – 2023, que no respondan correctamente los reactivos de la Escala de Procrastinación Académica.

4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

La técnica de que se aplicó en el presente trabajo de investigación es la encuesta, que según López y Fachelli (2015) es una técnica de recaudación de información o datos relevantes por medio de la evaluación realizada a determinado grupo humano, a través de interrogantes o preguntas congruentes con las características de una variable y sus componentes, para ello hace uso de algún instrumento.

Instrumentos

El instrumento es definido por Sánchez y Reyes (2015) como una herramienta que se maneja con el propósito de obtener información indispensable sobre alguna variable. Para efectuar este estudio se aplicó el inventario o cuestionario, conceptualizado como un tipo de prueba psicométrica autoadministrada que tiene la finalidad medir variables que no estén relacionadas con el coeficiente intelectual, así como se administró la escala que busca medir actitudes y opiniones de los evaluados.

Protocolo de Evaluación

Durante el proceso de evaluación se deberá mantener los siguientes protocolos:

- Utilizar la mascarilla de manera correcta en todo momento que se haga uso de ella.
- Ser responsables respetando el distanciamiento físico ya dispuesto.
- Mantener el distanciamiento físico en todas las direcciones entre alumnos, docente y evaluadores
- Durante todo este proceso se mantendrá las ventanas, puertas abiertas y nos aseguraremos de que haya una ventilación adecuada.
- Respetar el aforo máximo establecido para cada aula de la Institución Educativa.

Ficha Técnica del Inventario de Estrés Académico – SISCO

Autor(a): Barraza Macías,

Arturo Año: 2006

Procedencia: México

Confiabilidad: La confiabilidad se determinó a través de la prueba estadística de Alfade Cronbach con un índice de 0.90.

Validez: La validez se determinó a través del análisis factorial exploratorio, utilizando la prueba de Bartlett obtuvo 0.000, por otro lado, se utilizó el test KMO obteniendo un valor de 0.762.

Técnica: Encuesta

Adaptación peruana: Quito (2019)

Administración: Individual y colectiva

Ámbito de aplicación: Área Educativa

Población dirigida: Estudiantes

adolescentes Duración: 10 a 15 minutos

aproximadamente

Finalidad: Reconocer las características del estrés que se presentan en los estudiantes.

Técnica: Encuesta.

Dimensiones: Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Confiabilidad: La confiabilidad se determinó a través de la prueba estadística de Alfade Cronbach con un índice de 0.948.

Validez: La validez se determinó a través de la prueba de la factibilidad de análisis factorial con un índice 0.889.

Ficha Técnica de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Autor(a): Busko, Deborah

Año: 1998 Procedencia:

México

Confiabilidad: La confiabilidad se determinó a través de la prueba estadística de Alfade Conbach con un índice de 0.87.

Validez: La validez se determinó a través del análisis factorial exploratorio utilizando el test de KMO obteniendo un valor de 0.82, así como la esfericidad de a través de la prueba de Bartlett con un índice de Chi- cuadrado = 716.83, $p < 0.05$.

Técnica: Encuesta

Adaptación peruana: Álvarez (2010)

Administración: Individual y colectiva.

Ámbito de aplicación: Área Educativa

Población dirigida: Estudiantes de secundaria, universitarios y adultos en general.

Duración: 8 a 12 minutos aproximadamente.

Finalidad: Medir los niveles de procrastinación académica evidente en los estudiantes.

Técnica: Encuesta.

Dimensiones: Postergación o aplazamiento de actividades y autorregulación.

Confiabilidad: La confiabilidad se determinó a través de la prueba de Alphas de Cronbach con un índice de 0.80.

Validez: La validez se determinó a través de la aplicación del muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin con un índice de 0.80., así como la esfericidad a través de la prueba de Bartlett con un índice de Chi-cuadrado = 701.95, $p > 0.05$.

Para la comprobación de la confiabilidad de los instrumentos se realizó la prueba piloto en 20 estudiantes de similares condiciones a la muestra, se usó el coeficiente de alfa de Cronbach cuyos resultados fueron ,937 para el Inventario de Estrés Académico y ,917 para la Escala de Procrastinación. Para la validez interna se realizó mediante el coeficiente de correlación Ítem-Test, cuyos valores superan a ,30 lo que indica que los ítems son válidos para ser medidos. Para la validez de contenido se usó el criterio de juicio de expertos, y se comprobó mediante el coeficiente de

concordancia de W de Kendall cuyos valores indicaron ,915 para el Inventario de Estrés Académico y ,941 para la Escala de Procrastinación.

4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Estadística descriptiva

La estadística descriptiva es una técnica de procesamiento y análisis de valores, que permite la demostración de datos obtenidos por la evaluación de las técnicas e instrumentos a la muestra de estudio, de modo resumido, es así como informa sobre el comportamiento de la variable uno y dos de la investigación. Además, este tipo de estadística tiene dos clases de medidas, como la tendencia central enfocada en dar a conocer el valor promedio de todos los puntajes y se usa para variables de naturaleza ordinal, nominal y de intervalo; por otro lado, están las medidas de variabilidad, que establecen cuan dispersos están los valores de acuerdo con la distancia en una distribución (Sánchez y Reyes, 2015). Por lo mencionado, en esta investigación se dio a conocer la medida de variabilidad a través de las medidas de tendencia porcentual, exhibidas en tablas y figuras de contingencia, así como tablas cruzadas.

Estadística inferencial

La estadística inferencial es una técnica de procesamiento y análisis de valores, también se le conoce como inferencia estadística, consiste en comparar a dos a más conjunto de datos, puntajes o valores a través de sus medias en relación a su variabilidad, de manera que se establezca si las probables diferencias son producidas por el factor casualidad o son reales, ello es posible con la aplicación de estadísticos específicos que dan a conocer un margen de error del nivel alfa permitido al 0.05 o 5% en las ciencias sociales y conductuales. Además, este tipo de estadística tiene dos tipos, los paramétricos cuando los datos tienen normalidad y no

paramétricos cuando los datos no tienen normalidad, así como las variables utilizadas son de naturaleza nominal u ordinal (Sánchez y Reyes, 2015). Por tal motivo, en este trabajo de investigación para la prueba de hipótesis se aplicará la estadística no paramétrica, particularmente la prueba Rho de Spearman, puesto que tanto la variable estrés académico y procrastinación pertenecen a la escala de medición ordinal.

Procedimiento:

- El procesamiento y análisis de datos se llevó a cabo en primer lugar, aplicando el Inventario de Inventario de Estrés Académico y la Escala de Procrastinación Académica.
- Se prosigue con el análisis estadístico de los datos obtenidos después de la administración de los instrumentos.
- Se trasladaron los puntajes de los instrumentos aplicados al Programa Estadístico en Ciencias Sociales (SPSS) versión 25.
- Se aplicó la estadística descriptiva por medio del método de media porcentual, de manera que se elaboraron tablas y figuras de contingencia que simbolizan los niveles y/o categorías, tanto del variable estrés académico como la de procrastinación académica.
- Se diseñaron las tablas y figuras de contingencia por medio de la utilización del Programa de Microsoft Excel versión 2021 para el esquema de tablas y gráficos.
- Para la prueba de hipótesis general y específica se hizo uso de la estadística no paramétrica, como la prueba Rho de Spearman, que indica el coeficiente de correlación.
- Se obtuvo e identificó la valoración de p-valor, la interpretación y decisión

estadística.

- Finalmente, se plasmaron las conclusiones y discusiones de los resultados.

4.8. Aspectos éticos de la investigación

Las acciones que se ejecuten durante todo el proceso de investigación estuvieron sujetas a las exigencias que se dan a conocer en el Reglamento General de Investigación de la Universidad Peruana Los Andes (UPLA); tal y como se decreta en el artículo N°27 de dicho documento, donde se indica principios reguladores de la conducta del investigador como el respeto a la identidad y particularidad étnica y sociocultural de los participantes del estudio, la entrega del consentimiento y asentimiento informado de forma escrita y verbal, no generar efectos negativos de ningún nivel en los participantes, ya que la investigación debe beneficiar, más no ocasionar perjuicio, brindar el trato que se merecen al medio ambiente y a la biodiversidad, hacerse responsable de los efectos que generen las acciones efectuadas durante la investigación a nivel personal, corporativo y social, por último, mostrar veracidad al efectuar las diversas acciones en el proceso.

De igual forma, en el artículo N° 28 se da a conocer normas éticas que deben cumplir las personas que investigan, como la construcción de investigaciones nuevas y que estén acorde con las líneas de investigación de esta universidad; hacer uso de fuentes, métodos, instrumentos y técnicas vigentes, válidas y fiables; asumir las consecuencias que provienen del estudio, poner en práctica el criterio de confidencialidad, sin revelar los datos de los participantes sin su consentimiento; comunicar los datos o resultados encontrados de forma oportuna y completa a las instancias o personas competentes; así como no utilizar dichos datos con propósito lucrativo personal, dar a conocer posibles conflictos entre autores, asesores y

revisores del estudio, se publicó el trabajo en base a las normas deontológicas; en consecuencia, los autores deben cumplir con las reglas de investigación que se instauran a nivel local, nacional e internacional.

CAPÍTULO V RESULTADOS

En este apartado, se puede visualizar los resultados, en la primera parte, se presenta los resultados descriptivos, basados en la frecuencia y porcentaje de los datos mediante tablas cruzadas de contingencia. En la segunda parte se presentan los resultados inferenciales donde se utilizó el coeficiente de Rho de Spearman bivariados, puesto que las variables son de naturaleza o escala ordinal. A continuación, se presentan los resultados:

5.1. Descripción de los resultados

Tabla 2

Estrés académica y procrastinación en los estudiantes

Estrés académico		Procrastinación			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Mínimo	<i>f_i</i>	13	3	0	16
	%	11%	2%	0%	13%
Leve	<i>f_i</i>	2	36	11	49
	%	2%	29%	9%	40%
Moderado	<i>f_i</i>	0	44	11	55
	%	0%	36%	9%	45%
Severo	<i>f_i</i>	0	2	1	3
	%	0%	2%	0%	2%
Total	<i>f_i</i>	15	85	23	123
	%	13%	69%	18%	100%

En la tabla 1 se pudo visualizar que el 13% de los estudiantes evaluados poseen estrés académico mínimo, de los cuales el 11% posee procrastinación y el 2% medio. El 40% de los estudiantes poseen estrés académico leve, de los cuales el 2% posee procrastinación leve, 29% medio y 9% alto. El 45% poseen estrés académico moderado, de los cuales el 36% posee procrastinación media y el 9% alta. El 2% de los estudiantes poseen estrés académico severo y procrastinación media.

Tabla 3*Dimensión de Estresores y Procrastinación académica en los estudiantes*

Estresores		Procrastinación			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Mínimo	<i>f_i</i>	5	3	0	8
	%	5%	2%	0%	7%
Leve	<i>f_i</i>	10	37	14	61
	%	8%	30%	11%	49%
Moderado	<i>f_i</i>	0	42	7	49
	%	0%	35%	5%	40%
Severo	<i>f_i</i>	0	3	2	5
	%	0%	2%	2%	4%
Total	<i>f_i</i>	15	85	23	123
	%	13%	69%	18%	100%

En la tabla 2 se pudo visualizar que el 7% de los estudiantes poseen estresores son mínimos, de los cuales el 5% de la procrastinación es baja y el 2% medio. El 49% de los estudiantes poseen estresores leves, de los cuales el 8% presenta procrastinación baja, 30% media y 11% alto. El 40% de los estresores en los estudiantes son moderados, el 35% de procrastinación media y el 5% alto. El 4% de los estudiantes poseen estresores severos, de los cuales el 2% posee procrastinación media y el 2% alta.

Tabla 4*Dimensión de Síntomas y Procrastinación en los estudiantes.*

Síntomas		Procrastinación			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Mínimo	<i>f_i</i>	14	13	3	30
	%	12%	12%	2%	26%
Leve	<i>f_i</i>	1	34	9	44
	%	1%	28%	7%	36%
Moderado	<i>f_i</i>	0	29	10	39
	%	0%	22%	8%	30%
Severo	<i>f_i</i>	0	9	1	10
	%	0%	7%	1%	8%
Total	<i>f_i</i>	15	85	23	123
	%	13%	69%	18%	100%

En la tabla 3 se pudo observar que el 26% de los estudiantes evaluados poseen síntomas de estrés mínimos, de los cuales el 12% presentan procrastinación bajos, 12% medios y 2% altos. El 36% de los estudiantes presentan síntomas de estrés leves, de los cuales, el 1% poseen procrastinación bajo, 28% medio y 7% altos. El 30% de los síntomas de estrés de los estudiantes son moderados, de los cuales, el 22% de la procrastinación manifestada es regular y el 8% alto. El 8% de los estudiantes, presentan síntomas de estrés severo, de los cuales el 7% tiene procrastinación media o regular y el 1% manifiesta procrastinación alta.

Tabla 5*Dimensión de Estrategias de afrontamiento y Procrastinación en los estudiantes*

Estrategias de afrontamiento		Procrastinación			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Muy bajo	<i>f_i</i>	0	15	5	20
	%	0%	12%	4%	16%
Bajo	<i>f_i</i>	3	39	8	50
	%	2%	32%	6%	40%
Medio	<i>f_i</i>	1	29	9	39
	%	1%	24%	7%	32%
Alto	<i>f_i</i>	11	2	1	14
	%	10%	1%	1%	12%
Total	<i>f_i</i>	15	85	23	123
	%	13%	69%	18%	100%

En la tabla 4 se pudo observar que el 16% de las estrategias de afrontamiento al estrés de los estudiantes evaluados son muy bajas, de los cuales, el 12% de la procrastinación presentada es media o regular y el 4% alto. El 40% de los estudiantes presentan estrategias de afrontamiento bajo, de los cuales el 2% muestra procrastinación baja, el 32% media o regular y el 6% alto. El 32% de los estudiantes presentan estrategias de afrontamiento al estrés medio, de los cuales el 1% poseen procrastinación baja, 24% medio y 7% alto. El 12% de los estudiantes presentan estrategias de afrontamiento al estrés altos, de los cuales, el 10% muestra procrastinación bajas, 1% media y 1% procrastinación alta.

5.2. Comprobación de las hipótesis

Hipótesis general

H0 No existe relación directa ni significativa entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.

H1 Existe relación directa y significativa entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.

Prueba de Coeficiente de Rho de Spearman – bivariados

Criterio para determinar la Hipótesis: (criterio para todas las hipótesis)

P-valor $\leq \alpha$ = La **H1** se aprueba. **Es significativo**

P-valor $> \alpha$ = La **H0** se aprueba. **No es significativo**

Criterio para determinar la dirección y la intensidad de correlación:

(criterio para todas las hipótesis)

Rho (+/-) 0,81 - 0,99 = **Muy alta**

Rho (+/-) 0,61 - 0,80 = **Alta**

Rho (+/-) 0,41 - 0,60 = **Moderada**

Rho (+/-) 0,21 - 0,40 = **Baja**

Rho (+/-) 0,00 - 0,20 = **Muy baja o nula**

Tabla 6

Correlación entre estrés académico y procrastinación

Variable	N°	Rho	P-valor	Val.	Nivel Alfa α
Estrés académico	123	0,397*	0,000**	<	0,05
Procrastinación					

Nota. Decisión: *El valor de rho es 0,397. Por lo tanto, la dirección de correlación es directa con intensidad baja. **El p-valor (0,000) es menor al nivel alfa (0,05). Por tanto, es

estadísticamente significativa. *Conclusión:* Se rechaza la hipótesis nula, puesto que existe relación directa y significativa. *Interpretación:* Existe relación directa y significativa entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023. Es decir, a medida que el estrés académico sea mayor, también lo será la procrastinación, puesto que los niveles de estrés pueden generar cambios de conducta y organización en postergar sus actividades habituales.

Hipótesis específica 1

H0 No existe relación directa ni significativa entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.

H1 Existe relación directa y significativa entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.

Tabla 7

Correlación entre estresores y procrastinación

Variable	N°	Rho	P-valor	Val.	Nivel Alfa α
Estresores	123	0,237*	0,008**	<	0,05
Procrastinación					

Nota. Decisión: *El valor de rho es 0,237. Por lo tanto, la dirección de correlación es directa con intensidad baja. **El p-valor(0,008) es menor al nivel alfa (0,05). Por tanto, es estadísticamente significativa. *Conclusión:* Se rechaza la hipótesis nula, puesto que existe relación directa y significativa. *Interpretación:* Existe relación directa y significativa entre los estresores y procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023. Es decir, si los estresores académicos

son altos o con tendencia a ser altos, esto puede conllevar a la presencia de procrastinación en los adolescentes evaluados.

Hipótesis específica 2

H0 No existe relación directa entre la dimensión síntomas y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.

H1 Existe relación directa entre la dimensión síntomas y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.

Tabla 8

Correlación entre síntomas y procrastinación

Variable	N°	Rho	P-valor	Val.	Nivel Alfa α
Síntomas	123	0,343*	0,000**	<	0,05
Procrastinación					

Nota. Decisión: *El valor de rho es 0,343. Por lo tanto, la dirección de correlación es directa con intensidad baja. **El p-valor (0,000) es menor al nivel alfa (0,05). Por tanto, es estadísticamente significativa. *Conclusión:* Se rechaza la hipótesis nula, puesto que existe relación directa y significativa. *Interpretación:* Existe relación directa y significativa entre los síntomas y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023. Es decir, si los síntomas de estrés académico son altos o con tendencia a ser altos, esto puede conllevar a la presencia de procrastinación en los adolescentes evaluados.

Hipótesis específica 3

H0 No existe relación inversa ni significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.

H1 Existe relación inversa y significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.

Tabla 9

Correlación entre estrategias de afrontamiento al estrés y procrastinación

Variable	N°	Rho	P-valor	Val.	Nivel Alfa α
Estrategias de afrontamiento	123	-0,280*	0,002**	<	0,05
Procrastinación					

Nota. Decisión: *El valor de rho es -0,280. Por lo tanto, la dirección de correlación es inversa con intensidad baja. **El p-valor (0,002) es menor al nivel alfa (0,05). Por tanto, es estadísticamente significativa. *Conclusión:* Se rechaza la hipótesis nula, puesto que existe relación inversa y significativa. *Interpretación:* Existe relación inversa y significativa entre los síntomas y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023. Es decir, cuando las estrategias de afrontamiento al estrés son bajas o con tendencia a ser bajas, puede conllevar altos niveles de procrastinación en los adolescentes.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Después del confinamiento por la Covid-19 las consecuencias en el incremento de los niveles de estrés académico entre los estudiantes a nivel global se han visto afectadas (Ascue y Loa, 2021; Bijoy et al., 2021; Syahril et al., 2021); fue importante considerar el tema de la procrastinación, dado que, aunado a los estresores académicos, se encuentra una considerable disminución de la productividad de los estudiantes (García, 2021). Frente a ello, Bizberge y Segura (2020) indica que puede haber muchos factores para que los estudiantes empiecen a evidenciar conductas de postergación académica y; por ende, disminución en su productividad escolar; sobre todo, en la situación actual, donde la mala calidad de internet, la falta de herramientas indispensables para el estudio, el miedo a la constante amenaza de la Covid-19, la mala autorregulación de emociones, la poca planificación del tiempo, la distracción familiar, juegan un papel fundamental para el desenvolvimiento académico de los estudiantes. A nivel local, el centro poblado de Cajas, ubicado en el Distrito de El Tambo, posee pobladores caracterizados por un nivel socioeconómico medio y medio bajo, donde la educación es limitada en muchos aspectos, como la infraestructura y los accesos a medios virtuales, por lo que el proceso de enseñanza- aprendizaje se vería limitada y por el cual los estudiantes podrían generar síntomas de estrés y procrastinación. Por todo lo señalado, la presente investigación centra su estudio en el análisis del estrés que experimentan los estudiantes ante el cambio de modalidad de estudio en el contexto de la pandemia por la Covid-19, asociado a la procrastinación académica. En ese sentido, se planteó determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Huancayo – 2023. Los resultados son los siguientes:

En cuanto al objetivo general de la relación entre el estrés académico y la procrastinación, se pudo visualizar que el 13% de los estudiantes evaluados poseen estrés académico mínimo, de los cuales el 11% posee procrastinación y el 2% medio. El 40% de los estudiantes poseen estrés académico leve, de los cuales el 2% posee procrastinación leve, 29% medio y 9% alto. El 45% poseen estrés académico moderado, de los cuales el 36% posee procrastinación media y el 9% alta. El 2% de los estudiantes poseen estrés académico severo y procrastinación media (véase tabla 1). Se pudo visualizar que la mayoría de los estudiantes evaluados han presentado estrés académico moderado, esto podría indicar que pueden estar presentando malestar físico, emocionales y ambientales capaces de ejercer presión que puede estar superando la competencia del individuo para hacerle frente a sus actividades académicas, metacognitivas para solucionar problemas, presentación de exámenes, habilidades interpersonales, desarrollo de la identidad, búsqueda de reconocimiento y habilidades para entender la realidad educativa a nivel práctico (Martínez y Díaz, 2007), en este sentido Barraza (2006) refiere que cuando los estudiantes presentan indicadores de estrés puede presentar estresores, desequilibrio sistémico presentando síntomas y por supuesto también evalúa la posibilidad de afrontamiento que poseen las personas frente al estrés debido a estresores propiamente académicos que se valoran o evalúan cognitivamente en el propio estudiantes y este le atribuye a la situación experimental, por ejemplo, la competencia grupal, las demandas académicas, las formas de enseñar de los docentes, los compañeros de clases, las asignaturas difíciles consideradas y el ambiente académico que de alguna manera puede limitar el desempeño académico (Barraza, 2008). En cuanto a la procrastinación, la mayoría de los estudiantes también poseen niveles intermedios o regulares de procrastinación, esto podría conllevar a que los estudiantes evaluados

presenten expectativas regulares, que se delimita en el estado emocional de comodidad al llevarla a cabo, produciendo mayores expectativas en cada actividad realizada; la valoración, que se es atribuido un mayor valor a las actividades que debe realizar en función a un conjunto de factores como el tiempo y los recursos para desarrollarlas, de este modo el valor de la tarea puede ser situado al logro de refuerzos a corto plazo; la impulsividad que implica las pocas ganas de realizar la actividad, la falta de interés o motivación que posteriormente puede imposibilitar el resultado final; y finalmente la demora de la satisfacción, que se genera el desarrollo de las actividades de mayor gratificación que se obtiene por aquellos resultados inmediatos que presentan de manera demorada o a largo plazo que les cuesta ser reforzados (Steel, 2007).

Por lo descrito líneas arriba, se puede entender que existe relación entre las variables y esta afirmación se puede corroborar mediante la utilización del coeficiente de Rho de Spearman, cuyo valor rho fue de 0,397 y un p-valor de 0,000 siendo este menor al nivel alfa de 0,05 lo que indicaría que la dirección entre las variables posee dirección directa, con intensidad baja pero es estadísticamente significativa (véase tabla 5). Se concluye entonces que, existe relación directa y significativa entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023. Es decir, a medida que el estrés académico sea mayor, también lo será la procrastinación, puesto que los niveles de estrés pueden generar cambios de conducta y organización en postergar sus actividades habituales.

Los resultados corroboran el modelo teórico sistémico-cognoscitivista del estrés académico de Barraza (2003, 2005, 2006 y 2008) que refiere la trascendencia unidimensional estímulo-respuesta que responde a componentes sistemáticos-

procesuales, estados psicológicos, desequilibrio sistemático y afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico, en vista de esto, el estudio se fijó en el análisis de los estresores y síntomas que puedan estar alterando el sistema procesal y psicológicos de los estudiantes frente a un componente ambiental y contextual; así también se analizó el afrontamiento al estrés que poseen los estudiantes para, de alguna forma, restaurar el equilibrio sistémico. En cuanto a la procrastinación, el estudio certifica la ocurrencia del modelo factorial motivacional básico de la procrastinación de Steel (2007) que se enfoca en la expectativa, valoración, impulsividad y demora de la satisfacción que puede alterar e intervenir en la ocurrencias de las dimensiones de autorregulación académica y la postergación de actividades (Chan, 2011).

Así también, la investigación se asemeja a lo hallado por Padilla y Pan (2021) que refiere que los niveles de procrastinación son medios con tendencia a bajar durante la pandemia, pero sigue manteniéndose un nivel intermedio considerable. Herdian (2021) en su investigación, donde encontró niveles moderados y severos de estrés académico durante la pandemia. Así mismo, Gómez (2021) en su estudio, afirmó que la gran mayoría de estudiantes han presentado niveles intermedios de procrastinación durante la época de pandemia. Morales y Meza (2021) encontró relación entre el estrés académico y la procrastinación cuyos niveles son moderados con tendencia a subir en estudiantes, durante la pandemia. Así mismo, Linares (2021) demostró en su estudio que los estudiantes de secundaria tienden a presentar moderados niveles de estrés académico. Álvarez y Cerrón (2020) reportaron en su estudio que existe relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de secundaria, durante la pandemia; como así lo afirma también Merino (2021) y Amadoy Condori (2019) que revelan en sus respectivas

investigaciones, que el estrés académico puede conllevar directamente a la procrastinación en los estudiantes de secundaria, que ha sucedido durante la pandemia, incluso antes y se presenta hasta la fecha; evidenciando que estas variables se relacionan independientemente de las situaciones contextuales o sociales que se pueden manifestar.

Para el mayor entendimiento de la relación entre las variables se realizó un análisis individual de los estresores, síntomas de estrés y el nivel de afrontamiento hacia el estrés frente a la procrastinación, el objetivo fue identificar cual dimensión del estrés académico se relaciona con mayor fuerza para presentar procrastinación.

Los resultados son los siguientes:

Respecto al objetivo específico 1, identificar la relación entre los estresores y la procrastinación, se pudo visualizar que el 7% de los estudiantes poseen estresores son mínimos, de los cuales el 5% de la procrastinación es baja y el 2% medio. El 49% de los estudiantes poseen estresores leves, de los cuales el 8% presenta procrastinación baja, 30% media y 11% alto. El 40% de los estresores en los estudiantes son moderados, el 35% de procrastinación media y el 5% alto. El 4% de los estudiantes poseen estresores severos, de los cuales el 2% posee procrastinación media y el 2% alta (véase tabla 2). Esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes poseen leves estresores, lo que indicaría que los estudiantes evaluados poseen leves estresores físicos como ruidos, toxinas, etc.; sociales, que en este caso constituyen una fuente de estrés extrema que son controlables; y psicológicos que tampoco implican tristeza, miedo, ira frustración, entre otros (Barraza, 2003); es por ello que, en el ámbito educativo se puede manifestar a nivel institucional, las exigencias o demandas como los horarios y calendarios, la integración, los semestres, los turnos, entre otros pueden generar estresores que pueden complicar a

los estudiantes; así también a nivel del aula, que se engloban a las exigencias del docente, la metodología de enseñanza, estrategias de evaluación, carácter, etc. (Barraza, 2006), estas condiciones pueden generar altas dosis de estresores si no son proporcionales, sin embargo, en esta muestra, los niveles son leves en su mayoría, y moderados en segundo lugar. Respecto a la procrastinación, como se a descrito anteriormente, los niveles de procrastinación son regulares lo que podría evidenciar que los estudiantes tienen a posponer o retrasar las tareas de manera innecesaria hasta el punto de experimentar molestias subjetivas (Solomon y Rothblum,1984). Por lo descrito anteriormente se puede entender que existe relación entre los estresores y la procrastinación y esto se comprobó utilizando el coeficiente de rho de Spearman, cuyo valor rho fue de 0,237 y un p-valor de 0,008 es decir, la relación entre las variables posee una dirección directa, con intensidad baja, pero es estadísticamente significativa (véase tabla 6). Se concluye que, existe relación directa y significativa entre los estresores y procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo,2023. Es decir, si los estresores académicos son altos o con tendencia a ser altos, esto puede conllevar a la presencia de procrastinación en los adolescentes evaluados.

Respecto al objetivo específico 2, identificar la relación entre los síntomas de estrés y la procrastinación se pudo observar que el 26% de los estudiantes evaluados poseen síntomas de estrés mínimos, de los cuales el 12% presentan procrastinación bajos, 12% medios y 2% altos. El 36% de los estudiantes presentan síntomas de estrés leves, de los cuales, el 1% poseen procrastinación bajo, 28% medio y 7% altos. El 30% de los síntomas de estrés de los estudiantes son moderados, de los cuales, el 12% de la procrastinación manifestada es regular y el 8% alto. El 8% de los estudiantes, presentan síntomas de estrés severo, de los cuales el 7% tiene

procrastinación media o regular y el 1% manifiesta procrastinación alta (véase tabla 3). Se puede visualizar que la mayoría de los estudiantes evaluados, poseen síntomas de estrés leve y moderado, lo que podría indicar que los estudiantes se exponen ocasionalmente a situaciones de estrés da lugar a la manifestación de síntomas físicos y mentales, como el estado depresivo, irritabilidad, inestabilidad emocional, conducta impulsiva, problemas de concentración, temblores musculares, tics nerviosos, tensión emocional, hipervigilancia, tendencia al susto, insomnio, fatiga crónica, entre otros (Barraza, 2003); aunque los niveles son leves en su mayoría, también existe un alto porcentaje moderado, lo que podría indicar que las demandas exigen que los estudiantes pueden adquirir niveles moderados de estrés que conduce a situaciones estresantes y síntomas físicos, psicológico y comportamentales (Barraza, 2006). En cuanto a la procrastinación, los niveles son medios, lo que es posible que los síntomas que presentan los estudiantes sobre el estrés, pueden estar generando ciertas características de procrastinación; por ello, al realizar la contrastación de las hipótesis utilizando el coeficiente de Rho de Spearman, cuyo valor rho fue de 0,343 y un p-valor de 0,000 siendo este menor al nivel alfa, lo que indica que la relación entre las variables tiene dirección directa, con intensidad baja pero es estadísticamente significativa (véase tabla 7). Se concluye que existerelección directa y significativa entre los síntomas y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023. Es decir, si los síntomas de estrés académico son altos o con tendencia a ser altos, esto puede conllevar a la presencia de procrastinación en los adolescentes evaluados.

Respecto al objetivo específico 3, identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la procrastinación, se pudo identificar que el 16% de las

estrategias de afrontamiento al estrés de los estudiantes evaluados son muy bajas, de los cuales, el 12% de la procrastinación presentada es media o regular y el 4% alto. El 40% de los estudiantes presentan estrategias de afrontamiento bajo, de los cuales el 2% muestra procrastinación baja, el 32% media o regular y el 6% alto. El 32% de los estudiantes presentan estrategias de afrontamiento al estrés medio, de los cuales el 1% poseen procrastinación baja, 24% medio y 7% alto. El 12% de los estudiantes presentan estrategias de afrontamiento al estrés altos, de los cuales, el 10% muestra procrastinación bajas, 1% media y 1% procrastinación alta (véase tabla 4). Se pudo visualizar que la mayoría de los estudiantes evaluados, poseen estrategias bajas y medias, lo que indicaría que estos estudiantes no cuentan con estrategias, habilidad o capacidades de resolución de problemas, habilidades sociales, es decir que estos estudiantes no responden de manera adecuada a las situaciones estresantes y los síntomas de estrés (Barraza, 2003, 2006). En cuanto a la procrastinación, los niveles son medios o regulares, lo que indicaría que la mayoría de estos estudiantes posponen sus actividades causándose a sí mismas situaciones comprometedoras que los hacen desgastar psicológica y físicamente. Al contrastar las hipótesis utilizando el coeficiente de Rho de Spearman, se pudo obtener un valor rho de -0,280 y un p-valor de 0,002 siendo este menor al nivel alfa, lo que indicaría que las variables se relacionan con dirección inversa, intensidad baja, pero es estadísticamente significativa (véase tabla 8). Se concluye que existe relación inversa y significativa entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023. Es decir, cuando las estrategias de afrontamiento al estrés son bajas o con tendencia a ser bajas, puede conllevar altos niveles de procrastinación en los adolescentes.

CONCLUSIONES

1. Existe relación directa y significativa entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de 3ro. a 5to. grado de una institución educativa secundaria de Huancayo,2023. Es decir, a medida que el estrés académico sea mayor, también lo será la procrastinación, puesto que los niveles de estrés pueden generar cambios de conducta y organización en postergar sus actividades habituales.
2. Existe relación directa y significativa entre los estresores y procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo,2023. Es decir, si lo estresores académicos son altos o con tendencia a ser altos, esto puede conllevar a la presencia de procrastinación en los adolescentes evaluados.
3. Existe relación directa y significativa entre los síntomas y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023. Es decir, si los síntomas de estrés académico son altos o con tendencia a ser altos, esto puede conllevar a la presencia de procrastinación en los adolescentes evaluados.
4. Existe relación inversa y significativa entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023. Es decir, cuando las estrategias de afrontamiento al estrés son bajos o con tendencia a ser bajos, puede conllevar altos niveles de procrastinación en los adolescentes.

RECOMENDACIONES

1. A las autoridades de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión de Cajas Chico, diseñar estrategias para reducir en su totalidad el estrés académico y la procrastinación, puesto que aunque la mayoría de estudiantes poseen niveles bajos en estas variables, existen estudiantes que han evidenciado altos niveles y severos casos de estrés académico y procrastinación, lo que evidenciaría que existen programas, cursos, asignaturas, metodologías o tácticas de enseñanza que no están funcionando adecuadamente, lo que puede generar niveles preocupantes en algunos estudiantes. Por otro lado, es importante programas de promoción, prevención y educación acerca del estrés académico y sus consecuencias físicas, psicológicas y emocionales, así prevenir consecuencias como la procrastinación académica.
2. A las autoridades de la Universidad Peruana Los Andes, impulsar nuevas tácticas y estrategias de impulso de investigación para sus estudiantes, que permita diseñar y proponer estrategias orientadas al beneficio de la comunidad con fenómenos como el estrés académico y por supuesto la procrastinación académica, facilitando el complemento necesario con la primera recomendación.
3. A los próximos investigadores, tomar en cuenta los resultados, llevarlos adelante bajo niveles más elevados de investigación, como la búsqueda de la explicación, la causalidad y/o la experimentación de los casos del estrés académico como causa fundamental del bajo rendimiento académico, desgaste físico y psicológico y la procrastinación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adolfo, E. G. (2002). Estrés: Desarrollo histórico y definición. *Revista Argentina de Anestesiología*, LX(6), 350-353. Retrieved 26 de Mayo de 2021, from https://www.anestesia.org.ar/search/articulos_completos/1/1/279/c.pdf
- Álvarez, B. Ó. (26 de Mayo de 2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Persona 13*, I(1), 159-177. Retrieved 27 de Mayo de 2021, from <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/270/257>
- Álvarez, Ó. (13 de enero-diciembre de 2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de. *Revista Persona*, 159-177. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Álvarez, R. K., y Cerrón, R. N. (2020). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica*. Universidad Continental, Escuela Académico Profesional de Psicología. Huancayo: Repositorio de la Universidad Continental. Retrieved 23 de Mayo de 2021, from https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8378/1/IV_FHU_501_TE_Alvarez_Cerron_2021.pdf
- Amado, R. J., y Condori, P. D. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa – 2017*. Universidad Nacional de San Agustín, Escuela Profesional de Psicología. Arequipa: Repositorio de la Universidad Nacional de San Agustín. Retrieved 24 de Mayo de 2021, from <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9958/PSamraja.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ascue, R. R., y Loa, N. E. (6 de Febrero de 2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Ciencia Latina: Revista Científica Multidisciplinar*, V(1), 1-12. Retrieved 25 de Mayo de 2021, from

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/238/316>

Atamari, C. J., y Alagon, R. M. (2020). *Procrastinación en estudiantes de segundo grado de una I.E. de Abancay- 2020*. Universidad Autónoma de Ica, Programa Académico de Psicología. Ica: Repositorio de la Universidad Autónoma de Ica. Retrieved 24 de Mayo de 2021, from [http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/856/1/Marleny % 20Alagon%20Ricalde.pdf](http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/856/1/Marleny%20Alagon%20Ricalde.pdf)

Barraza, M. A. (21 de Febrero de 2003). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Psicología Clínica y Psicoterapia*. Retrieved 26 de Mayo de 2021, from <https://www.psicologiaincientifica.com/estres-academico-postgrado/>

Barraza, M. A. (Septiembre de 2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa*, I(4), 15-20. Retrieved 26 de Mayo de 2021, from https://www.researchgate.net/publication/28285958_Caracteristicas_del_estres_academico_en_los_alumnos_de_Educacion_Media_Superior/link/54cfa58c0cf24601c0950477

Barraza, M. A. (Diciembre de 2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, IX(3), 110-129. Retrieved 26 de Mayo de 2021, from <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/19028/18052>

Barraza, M. A. (Diciembre de 2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, XXVI(2), 270-289. Retrieved 26 de Mayo de 2021, from <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>

Berrío, G. N., y Mazo, Z. R. (Diciembre de 2011). Estrés académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquía*, III(2), 66-82. Retrieved 26 de Mayo de 2021, from http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

Bertalanffy, L. V. (1976). *Teoría General de los Sistemas: Fundamentos, Desarrollo y*

- Aplicaciones* (Segunda ed.). México, D.F., México: Fondo de Cultura Económica. Retrieved 27 de Mayo de 2021, from <http://fad.unsa.edu.pe/bancayseguros/wp-content/uploads/sites/4/2019/03/Teoria-General-de-los-Sistemas.pdf>
- Bijoy, C. M., Lalit, M. G., Mamta, M., y Gopi, B. (18 de Enero de 2021). Estimación de laprevalencia del estrés entre los estudiantes indios durante la pandemia de COVID-19: un estudio transversal de la India. *Revista de Ciencias Médicas de la Universidad, XVI(2)*, 260-267. Retrieved 26 de Mayo de 2021, from <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/>
- Bizberge, A., y Segura, M. S. (14 de Mayo de 2020). Los derechos digitales durante la pandemia COVID-19 en Argentina, Brasil y México. *Revista de Comunicación, XIX(2)*, 61-68. Retrieved 26 de Mayo de 2021, from <http://dev.scielo.org.pe/pdf/rcudep/v19n2/2227-1465-rcudep-19-02-61.pdf>
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*. The University of Guelph , The Faculty of Graduate Studies. Ottawa: Repository of The University of Guelph . Retrieved 28 de Mayo de 2021, from https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/bitstream/handle/10214/20169/Busko_Debora_hA_MA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Caldera, M. J., Pulido, C. B., y Martínez, G. G. (12 de Enero de 2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Educación y Desarrollo, I(7)*, 77-82. Retrieved 26 de Mayo de 2021, from https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Chan, B. L. (20 de Diciembre de 2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica, VII(1)*, 53-62. Retrieved 29 de Mayo de 2021, from http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf
- Cohen, F., y Lazarus, R. (1992). Coping with the stresses of illness. *Reg Publ Eur Ser, ILIV(1)*, 11-31. Retrieved 27 de Mayo de 2021, from

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1514969/>

Colle, R. (2002). *¿Que es la Teoría Cognitiva Sistémica de la Comunicación?* Universidad Diego Portales, Facultad de Ciencias de la Comunicación e Información. Santiago de Chile: San Pablo. Retrieved 27 de Mayo de 2021, from <http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/TCSCres.pdf>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL]. (17 de Agosto de 2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. Santiago, Chile: Naciones Unidas. Retrieved 25 de Mayo de 2021, from https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf

Covington, M. V. (1993). A motivational analysis of academic life in college. *Springer, I(1)*,661-729. Retrieved 29 de Mayo de 2021, from <https://www.semanticscholar.org/paper/A-Motivational-Analysis-of-Academic-Life-in-College-Covington/a8792ab5ad60b7b457c96af1d1eee4de7710eedb>

Dominguez, L. S., Villegas, g. G., y Centeno, L. S. (9 de Agosto de 2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *LIBERABIT, XX(2)*, 293-304. Retrieved 28 de Mayo de 2021, from [http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2#:~:text=Escala%20de%20Procrastinaci%C3%B3n%20Acad%C3%A9mica%20\(EPA\)%20de%20Busko%20adapta%20por%20%20C3%81lvarez,\)%20a%205%20\(Siempre\).](http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2#:~:text=Escala%20de%20Procrastinaci%C3%B3n%20Acad%C3%A9mica%20(EPA)%20de%20Busko%20adapta%20por%20%20C3%81lvarez,)%20a%205%20(Siempre).)

Estrada, A. E., Gallegos, R. N., Mamani, U. H., y Huaypar, L. K. (8 de Septiembre de 2020). Actitud de los estudiantes universitarios frente a la educación virtual en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Educacao do Campo, V(e10237)*, 1-19. Retrieved 26 de Mayo de 2021, from <http://eprints.rclis.org/40453/1/10237-Texto%20do%20artigo-47506-1-10-20200908.pdf>

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., y McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment* (Primera ed.). New York, Estados Unidos: SpringerScience+Business Media. Retrieved 29 de Mayo de 2021, from <https://psycnet.apa.org/record/1995-97309-000>

- Flores, M. R. (2008). La promoción de la autorregulación académica en el aula: Manual para docentes de secundaria. México, D.F., México: Programa Alcanzando el Éxito en Secundaria de la UNAM. Retrieved 28 de Mayo de 2021, from <http://www.tutoriaaprendizajeadolescentes.org/autoregulacion/autoregulacion.pdf>
- Gagliardi, V. (Mayo de 2020). Desafíos educativos en tiempos de pandemia. *Question*, I(1),1-6. Retrieved 26 de Mayo de 2021, from <https://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/question/article/view/5990/5149>
- García, M. G. (2021). Procrastinación académica en la universidad y Covid-19. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRHSS)*, IV(2), 142-143. Retrieved 24 de Mayo de 2021, from <http://www.ijlrhss.com/paper/volume-4- issue-2/20-HSS-953.pdf>
- Gómez, P. B. (2021). *Frecuencia y causas de la procrastinación académica en estudiantes de BGU de la Unidad Educativa Fiscomisional Monseñor Oscar Arnulfo Romero, ubicada en la ciudad de Joya de los Sachas, en el periodo lectivo 2021-2021*. Universidad Central del Ecuador, Departamento de Psicología Educativa y Orientación. Quito: Repositorio de la UCE. Retrieved 28 de Marzo de 2022, from <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24940/1/FIL-PEO-G%c3%93MEZ%20B%c3%81RBARA.pdf>
- Herdian, H. (15 de Enero de 2021). Estrés académico en estudiantes musulmanes en Indonesia: Estudio sobre el aprendizaje en línea. *Educare*, XXV(1), 224-239. Retrieved 24 de Mayo de 2021, from <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1433/1396>
- Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación*. Mexico: MCGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C.V.
- Howell, A. J., y Watson, D. C. (10 de January de 2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, XLIII(1), 167-178. Retrieved 29 de Mayo de 2021, from <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/2960/Procrastin>

ation%20Associations%20with%20achievement%20goal%20orientation%20and%20learning%20strategies.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos* (Primera ed.). (M. Zaplana, Trad.) Barcelona, España: Martínez, Roca. Retrieved 27 de Mayo de 2021, from <https://es.scribd.com/doc/265221612/Lazarus-y-Folkman-1986>

Linares, R. C. (2021). *Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020*. Universidad César Vallejo, Programa Académico de Maestría en Psicología Educativa. Lima: Repositorio de la Universidad César Vallejo. Retrieved 24 de Mayo de 2021, from https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59967/Linares_RC_E-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

López, P., y Fachelli, S. (2015). *Metodología de la Investigación Social Cuantitativa*. Barcelona: creative commons. https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccua_a2016_cap23.pdf?fbclid=IwAR3AuAccsJbubVrHo6mePpmRIOflVsbeCuiDj5REB30Ew7XxW93Mik6zQ8

Martínez, D. E., y Díaz, G. D. (3 de Mayo de 2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, X(2), 11-22. Retrieved 26 de Mayo de 2021, from <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>

Merino, H. D. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de La Esperanza, 2021*. Universidad César Vallejo, Escuela de Posgrado. Trujillo: Repositorio de la UCV. Retrieved 28 de Marzo de 2022, from https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75362/Villavicencio_TCL-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Morales, M., y Meza, M. R. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores*, IX (Ed. Esp.), 1-21. Retrieved 28 de Marzo de 2022, from

<https://www.academica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/78.pdf>

Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (31 de Agosto de 2020). Informe de políticas: La educación durante la Covid-19 y después de ella. *Informe*. Nueva York, Estados Unidos. Retrieved 26 de Mayo de 2021, from https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_education_during_covid-19_and_beyond_spanish.pdf

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (3 de Junio de 2020). La UNESCO en Perú ante la emergencia del COVID-19: Una respuesta estratégica. Lima, Perú. Retrieved 4 de Mayo de 2021, from https://es.unesco.org/sites/default/files/informe_completo_la_unesco_en_peru_ante_la_emergencia_del_covid-19-junio.pdf

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (4 de Mayo de 2021). *Interrupción y respuesta educativa*. UNESCO: <https://es.unesco.org/covid19/educationresponse>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (11 de Marzo de 2020). *Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020*. Retrieved 26 de Mayo de 2021, from OMS: <https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19-11-march-2020>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (27 de Mayo de 2021). *Panel de control de coronavirus (COVID-19) de la OMS*. OMS: <https://covid19.who.int/>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). *Salud en la adolescencia*. Retrieved 27 de 03 de 2022, from OMS: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (27 de Mayo de 2021). *Salud Mental y COVID-19*. OPS: <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

- Padilla, C., y Pan, E. (2021). Procrastination in Upper School Female Students at a New York City Private School Before and During the Coronavirus Pandemic of 2019. *Journal of Student Research*, *X*(1), 1-6. Retrieved 25 de Mayo de 2021, from <https://www.jsr.org/hs/index.php/path/article/view/1284/594>
- Pardo, B. D., Perilla, B. L., y Salinas, r. C. (8 de Agosto de 2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *CuadernosHispanoamericanos de Psicología I*, *XIV*(1), 31-44. Retrieved 28 de Mayo de 2021, from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>
- Polo, A., Hernández, L. J., y Pozo, M. C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés*, *II*(2-3), 159-172. Retrieved 28 de Mayo de 2021, from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186664>
- Quito, R. N. (2019). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña – 2019*. Universidad César Vallejo. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Frepositorio.ucv.edu.pe%2Fbitstream%2Fhandle%2F20.500.12692%2F36627%2FQuito_RNJE.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy&cIen=509723
- Rahdadella, D., y Latifah, M. (26 de October de 2020). Academic Procrastination during the COVID-19 Pandemic: The Role of Student's Self-Control, Parenting Style, and Family Factors. En J. I. Rahmayani (Ed.), *Strengthening Family Resilience during the COVID-19. Primero*, págs. 92-100. Bogor: IPB University. Retrieved 25 de Mayo de 2021, from <https://ikk.fema.ipb.ac.id/wp-content/uploads/2021/01/2020-ISFCI-PROCEEDING.pdf#page=100>
- Rosario, R. A., Gonzáles, R. J., Cruz, S. A., y Rodríguez, R. L. (15 de Julio de 2020). Demandas Tecnológicas, Académicas y Psicológicas en Estudiantes Universitarios durante la Pandemia por COVID. *Revista Caribeña de Psicología*, *IV*(2), 176-185. Retrieved 26 de Mayo de 2021, from <https://revistacaribenadepsicologia.com/index.php/rcp/article/view/4915/4347>
- Rothblum, e. D., Solomon, L. J., y Murakami, J. (18 de October de 1986). Affective,

- Cognitive, and Behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, XXXIII(1), 387-394. Retrieved 28 de Mayo de 2021, from https://www.researchgate.net/publication/232596718_Affective_Cognitive_and_Behavioral_Differences_Between_High_and_Low_Procrastinators/link/541ac73e0cf203f155ae527a/download
- Sánchez, C. H., y Reyes, M. C. (2015). *Metodología y diseños en la Investigación Científica*. Lima: Business Support Aneth.
- Solomon, L. J., y Rothblum, E. D. (27 de April de 1984). Academic Procrastination: Frecuency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*,XXXI(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (February de 2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin Journal*, CXXXIII(1), 65–94. Retrieved 28 de Mayo de 2021, from https://www.researchgate.net/publication/6598646_The_nature_of_procrastination_a_metaanalytic_and_theoretical_review_of_quintessential_selfregulatory_failure_Psychol_Bull_133_6594/link/0046352704d88f37a3000000/download
- Steel, P. (2012). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*(Segunda ed.). Madrid, España: Debolsillo. Retrieved 27 de Mayo de 2021, from <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=5v01DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=procrastinaci%C3%B3n+entre+los+estudiantes+durante+la+pandemia+&ots=Iqn8X6SNL&sig=JenlqVO0G2NrxukpYBBSVM2zPdk#v=onepage&q&f=true>
- Syahril, Riadil, J. S., y Fatimah. (30 de March de 2021). The Academic Stress of Final-Year Students in Covid-19 Pandemic Era. *Al- Ishlah: Jurnal Pendidikan*, XIII(1), 80-89. Retrieved 26 de Mayo de 2021, from <http://www.journal.staihubbulwathan.id/index.php/alishlah/article/view/407/262>
- Tesini, B. (1 de Febrero de 2021). *Coronavirus y síndromes respiratorios agudos (COVID-19, MERS y SARS)*. Retrieved 26 de Mayo de 2021, from Manual MSD:

Versión paraprofesionales: <https://www.msmanuals.com/es-pe/professional/enfermedades-infecciosas/virus-respiratorios/coronavirus-y-s%C3%ADndromes-respiratorios-agudos-covid-19-mers-y-sars?query=covid-19>

Valle, A., Nuñez, J. C., Cabanach, R. G., Gonzáles, P. J., Rodríguez, S., Rosário, P., Cerezo, R., y Muñoz, C. M. (27 de Mayo de 2008). Self-regulated profiles and academic achievement. *Psicothema*, XX(4), 724-731. Retrieved 29 de Mayo de 2021, from <http://www.psicothema.com/pdf/3547.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE 3RO A 5TO GRADO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE HUANCAYO, 2023.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema General:</p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023?</p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Establecer la relación que existe entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.</p>	<p>Hipótesis General:</p> <p>Existe relación directa entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.</p>	<p>Variable 1: Estrés académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Estresores – Síntomas – Estrategias de afrontamiento 	<p>Método de Investigación: General: Científica Específica: Descriptiva</p> <p>Tipo de Investigación: Básica</p> <p>Nivel de Investigación: Correlacional</p> <p>Diseño de Investigación: No experimental de corte transversal, descriptivo - correlacional</p>
<p>Problemas Específicos:</p> <p>¿Qué relación existe entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023?</p>	<p>Objetivos Específicos:</p> <p>Identificar la relación que existe entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.</p>	<p>Hipótesis Específicas:</p> <p>Existe relación directa entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.</p>	<p>Variable 2: Procrastinación académica</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Postergación o aplazamiento de actividades – Autorregulación 	<p>Población 180 estudiantes de secundaria de la I.E. Daniel Alcides Carrión de Cajas Chico.</p>
<p>¿Qué relación existe entre la dimensión</p>	<p>Identificar la relación que existe entre la dimensión</p>	<p>Existe relación directa entre la dimensión</p>		<p>Muestra 123 estudiantes de secundaria de la I.E.</p>

síntomas y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023?

¿Qué relación existe entre la dimensión de estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023?

síntomas y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.

Identificar la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.

síntomas y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.

Existe relación directa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica en estudiantes de 3ro a 5to grado de una institución educativa secundaria de Huancayo, 2023.

Daniel Alcides Carrión de Cajas Chico.

Técnica de muestreo
Probabilístico – Aleatorio estratificado.

Instrumentos:
Inventario de Estrés Académico – SISCO

Escala de Procrastinación Académica – EPA

Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Ítem	Escala
Estrés Académico	Es aquel proceso sistemático, adaptativo y psicológico que se presenta cuando el estudiante en el contexto educativo se ve sometido a un conjunto de exigencias o demandas que bajo su propia valoración son estresores que le generan	La variable se mide con el Inventario de Estrés Académico en tiempos de Covid-19 – SISCO COVID-19 de Quito, R. N. (2019) que evalúa las características y niveles de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.	Estresores	Competencia con compañeros. Sobrecarga de tareas. Personalidad y carácter.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	Ordinal
				Evaluaciones. Trastorno del sueño		
			Síntomas	Fatiga crónica. Dolores de cabeza Rascarse, morderse. Somnolencia	9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 y 23	
				Inquietud y depresión Habilidad asertiva Elaboración de planes y		
		desequilibrio sistémico (Barraza, 2006).		Estrategias de afrontamiento	ejecución de planes Elogios a sí mismo Religiosidad Búsqueda de información.	
Procrastinación académica	Es la tendencia auto informada de posponer siempre o casi siempre las tareas académicas; así como, experimentar siempre o casi siempre niveles problemáticos de ansiedad asociada a la procrastinación (Rothblum et al., 1986).	La variable se mide con la Escala de Procrastinación Académica – EPA adaptada por Álvarez (2019), cuya finalidad es medir los niveles de la postergación o aplazamiento de actividades y autorregulación.	Postergación o aplazamiento	Arraigo por dejar todo de último minuto. Aversión a la lectura	1, 3, 8, 9 y 16	Ordinal
			Autorregulación	Estudiar para un examen Mantenerse al día con las lecturas asignados Culminar los trabajos asignados lo más pronto posible.	2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14 y 15	

Anexo 3: Matriz de operacionalización del instrumento.

Variable	Dimensión	Indicador	Ítem	Escala	Calificación parcial	Calificación total
Estrés académico	Estresores	Competencia con compañeros.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	Likert	00 – 18 = Mínimo	
		Sobrecarga de tareas.			19 – 28 = Leve	
	Personalidad y carácter.	29 – 38 = Moderado				
	Evaluaciones.	39 – 48 = Severo				
Síntomas	Trastorno del sueño	9, 10, 11,	Nunca = 1	00 – 34 = Mínimo	00 – 65 = Mínimo	
	Fatiga crónica.	12, 13, 15,	Casi nunca = 2	35 – 53 = Leve	66 – 101 = Leve	
Inquietud y depresión	Dolores de cabeza	16, 17, 18,	Rara vez = 3	54 – 72 = Moderado	102 – 137 = Moderado	
	Rascarse, morderse.	19, 20, 21,	Alguna vez = 4	73 – 90 = Severo	138 – 174 = Severo	
Estrategias de afrontamiento	Somnolencia	22 y 23				
	Habilidad asertiva		Casi siempre = 5			
Estrategias de afrontamiento	Elaboración de planes y		Siempre = 6	00 – 14 = Mínimo		
	ejecución de planes	24, 25, 26,		15 – 22 = Leve		
Estrategias de afrontamiento	Elogios a sí mismo	27, 28 y 29		23 – 30 = Moderado		
	Religiosidad			31 – 36 = Severo		
Postergación o aplazamiento	Búsqueda de información.					
	Arraigo por dejar todo de último minuto.	1, 3, 8, 9 y 16		Likert	00 – 07 = Bajo	
Autorregulación	Aversión a la lectura				08 – 14 = Medio	
	Estudiar para un examen			Nunca = 1	15 – 20 = Alto	00 – 21 = Bajo
Autorregulación	Mantenerse al día con las lecturas asignados	2, 4, 5, 6, 7,	Pocas veces = 2		22 – 42 = Medio	
	Culminar los trabajos asignados lo más pronto posible.	10, 11, 12, 13, 14 y 15	A veces = 3	00 – 15 = Bajo	43 – 64 = Alto	
Autorregulación			Casi siempre = 4	16 – 30 = Medio		
			Siempre = 5	31 – 44 = Alto		

Anexo 4: El instrumento de investigación.**INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO**

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

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 estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. **Dimensión estresores**

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

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

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresas?

ESTRESORES	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competencia con los compañeros del grupo.						
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.						
3. La personalidad y el carácter del profesor						
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)						
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
6. No entender los temas que se abordan en la clase.						
7. Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.)						
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo y tareas que dejan los profesores						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

SÍNTOMAS	N	CN	RV	AV	CS	S
9. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
10. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
11. Dolores de cabeza o migrañas.						
12. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
17. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
18. Dificultades para concentrarse.						
19. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
20. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
21. Aislamiento de los demás.						
22. Desgano para realizar las labores académicas.						
23. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

ESTRATEGIAS	N	CN	RV	AV	CS	S
24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
25. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas						
26. Elogios a sí mismo.						
27. La religiosidad (oraciones a dios o asistencia a misa)						
28. Búsqueda de información sobre la situación que le preocupa.						
29. Ventilación y confidencias (Verbalización de la situación que le preocupa).						

Gracias por su colaboración.

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 (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro:

S	CS	A	CN	N
SIEMPRE (Me ocurre siempre)	CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)	A VECES (Me ocurre alguna vez)	POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca)	NUNCA (No me ocurre nunca)

Nº	ÍTEM	S	CS	A	CN	N
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 me asignan lecturas, las leo la noche anterior.					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de clase.					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
6	Asisto regularmente a clases.					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudios.					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					

Anexo 5: Confiabilidad y validez de los instrumentos

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO – SISCO

Confiabilidad mediante Coeficiente de Alfa de Cronbach

Tabla 10

Confiabilidad del Inventario de Estrés Académico - SISCO

Número de Ítems	Coeficiente del Alfa de Cronbach	Valoración	Nivel Permitido
29	0,937	>	0,50

Nota. El coeficiente de Cronbach (0,937) es mayor al nivel permitido (0,50); por lo tanto, es confiable. El “*Inventario de Estrés Académico - SISCO*” tiene un coeficiente de 0,937. Representando así, confiabilidad excelente con un 93,7% a favor.

Validez Interna en modalidad de Correlación Ítem - Test

Tabla 11

Correlación Ítem-Test del Inventario de Estrés Académico – SISCO

Ítem	Correlación Ítem – Test	α si el Ítem es eliminado
Ítem 01	,811	,949
Ítem 02	,442	,952
Ítem 03	,496	,952
Ítem 04	,320	,952
Ítem 05	,397	,952
Ítem 06	,790	,948
Ítem 07	,718	,949
Ítem 08	,758	,949
Ítem 09	,840	,948
Ítem 10	,808	,948
Ítem 11	,741	,949
Ítem 12	,584	,951

Ítem 13	,690	,950
Ítem 14	,749	,949
Ítem 15	,617	,950
Ítem 16	,587	,951
Ítem 17	,817	,948
Ítem 18	,717	,949
Ítem 19	,493	,951
Ítem 20	,463	,951
Ítem 21	,721	,949
Ítem 22	,709	,949
Ítem 23	,907	,947
Ítem 24	,373	,952
Ítem 25	,454	,952
Ítem 26	,417	,952
Ítem 27	,521	,951
Ítem 28	,361	,952
Ítem 29	,514	,951

Nota. Se aprueban todos los ítems por criterio de correlación ítem-test.

Validez de contenido mediante el coeficiente de concordancia de W de Kendall

Tabla 12

Índice de concordancia del Inventario de Estrés Académico

Expertos	Coeficiente de W – Kendall	Valoración	Nivel permitido
Mg. Palacios Olivera, Cesar			
Mg. López Espinoza, María Elizabeth	0,915	>	0,50
Mg. Urco Caceres, Sandro Alex			

Nota. El índice de concordancia (0,915) es mayor al nivel mínimo permitido (0,50). Por lo tanto, existe satisfactoria concordancia entre los expertos. El “*Inventario de Estrés Académico*” tiene coeficiente de concordancia de w - Kendall de 0,915. Es decir, la validez de contenido es satisfactoria con 91,5% a favor.

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN

Confiabilidad mediante el Coeficiente de Alfa de Cronbach

Tabla 13

Confiabilidad de la Escala de Procrastinación

Número de Ítems	Coeficiente del Alfa de Cronbach	Valoración	Nivel Permitido
15	0,917	>	0,50

Nota. El coeficiente de Cronbach (0,917) es mayor al nivel permitido (0,50); por lo tanto, es confiable. La “Escala de Procrastinación” tiene un coeficiente de 0,937.

Representando así, confiabilidad excelente con un 91,7% a favor.

Validez Interna en modalidad de Correlación Ítem - Test

Tabla 14

Correlación Ítem-Test de la Escala de Procrastinación

Ítem	Correlación Ítem – Test	α si el Ítem es eliminado
Ítem 01	,578	,914
Ítem 02	,548	,914
Ítem 03	,531	,915
Ítem 04	,339	,919
Ítem 05	,798	,905
Ítem 06	,759	,908
Ítem 07	,766	,907
Ítem 08	,743	,908
Ítem 09	,572	,914
Ítem 10	,794	,908
Ítem 11	,658	,911
Ítem 12	,760	,909
Ítem 13	,791	,908
Ítem 14	,454	,918

Informes de validez de juicio de expertos


**INFORME DE JUICIO DE EXPERTO DEL INVENTARIO DE ESTRÉS
ACADÉMICO – SISCO**

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: Palacios Olivera, César
- 1.2. Grado Académico: Magister
- 1.3. Profesión: Psicólogo Número de Colegiatura: 40.766
- 1.4. Institución donde labora: CIDE - DIDACTICA
- 1.5. Cargo que desempeña: Director de Investigación

II. VALIDACIÓN:

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRETERIO Sobre los ítems del instrumento	Deficiente	Malo	Regular	Bueno	Excelente
		1	2	3	4	5
CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.				X	
OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables, medibles.				X	
CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					X
COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.					X
PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.					X
SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.				X	
SUMATORIA PARCIAL					12	15
SUMATORIA TOTAL					27	


Sello y firma

CPP: 40766

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTO DE LA ESCALA DE PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICO – EPA**

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: Palacios Olvera, Cesar
 1.2. Grado Académico: Magister
 1.3 Profesión: Psicólogo Número de Colegiatura: 40766
 1.4. Institución donde labora: CIDE-DIDACTICA
 1.5. Cargo que desempeña: Director de Investigaciones

II. VALIDACIÓN:

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRETERIO Sobre los ítems del instrumento	Deficiente	Malo	Regular	Bueno	Excelente
		1	2	3	4	5
CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.					X
OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables, medibles.					X
CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					X
COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.					X
PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.					X
SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.					X
SUMATORIA PARCIAL						30
SUMATORIA TOTAL		30				



 Sello y firma CPE: 40766

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTO DEL INVENTARIO DE ESTRÉS
ACADÉMICO – SISCO**

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: *López Espinoza María Elizabeth*
- 1.2. Grado Académico: *Magister*
- 1.3. Profesión: *Psicóloga* Número de Colegiatura: *13899*
- 1.4. Institución donde labora: *IEE Politécnica Regional del Centro*
- 1.5. Cargo que desempeña: *Psicóloga*

II. VALIDACIÓN:

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRITERIO Sobre los ítems del instrumento	Deficiente	Malo	Regular	Bueno	Excelente
		1	2	3	4	5
CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.				X	
OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables, medibles.					X
CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					X
COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.					X
PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.					X
SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.					X
SUMATORIA PARCIAL					4	25
SUMATORIA TOTAL					29	


 María López Espinoza
 PSICÓLOGA
 C.P.P. 13899
 Sello y firma

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTO DE LA ESCALA DE PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICO – EPA**

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: López Espinoza María Elizabeth
 1.2. Grado Académico: Magister
 1.3 Profesión: Psicóloga Número de Colegiatura: 13899
 1.4. Institución donde labora: I.E.E. Politécnica Regional del Centro
 1.5. Cargo que desempeña: Psicóloga

II. VALIDACIÓN:

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRITERIO Sobre los ítems del instrumento	Deficiente	Malo	Regular	Bueno	Excelente
		1	2	3	4	5
CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.					✓
OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables, medibles.					✓
CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					✓
COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.					✓
PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.					✓
SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.					✓
SUMATORIA PARCIAL						30
SUMATORIA TOTAL						30


 María López Espinoza
 PSICÓLOGA
 C.P.R. 13899
 Sello y firma

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTO DE LA ESCALA DE PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICO – EPA**

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: Sandro Alex Uico Cáceres
 1.2. Grado Académico: Asister
 1.3. Profesión: Psicólogo Número de Colegiatura: 19161
 1.4. Institución donde labora: Puerto de Salto - Tambo
 1.5. Cargo que desempeña: Psicólogo Asistencial en S.M.

II. VALIDACIÓN:

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRITERIO Sobre los ítems del Instrumento	Deficiente	Malo	Regular	Buena	Excelente
		1	2	3	4	5
CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.					X
OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables, medibles.					X
CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					Y
COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.					X
PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.					X
SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.					X
SUMATORIA PARCIAL						30
SUMATORIA TOTAL						30


 Sandro Alex Uico Cáceres
 Psicólogo
 C.P.S. 19161

Sello y firma

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTO DEL INVENTARIO DE ESTRÉS
ACADÉMICO – SISCO**

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: Sandro Alex Vico Cáceres.....
 1.2. Grado Académico: Magister.....
 1.3. Profesión: Psicólogo..... Número de Colegiatura: 19161.....
 1.4. Institución donde labora: Puesto de Salud - Tambo.....
 1.5. Cargo que desempeña: Psicólogo Asistencial en S-M.....

II. VALIDACIÓN:

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRETERIO Sobre los items del instrumento	Deficiente	Malo	Regular	Bueno	Excelente
		1	2	3	4	5
CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.					X
OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables, medibles.					X
CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					X
COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.					X
PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.					X
SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.				X	
SUMATORIA PARCIAL					4	25
SUMATORIA TOTAL				29		


 Sandro Alex Vico Cáceres
 C.P.S.P. 19161

Sello y firma

Anexo 6: Data de base de datos de la información

	Estresores	Sintomas	Estrategias	Estres	Procrastinación	Cat_estresores	Cat_sintomas	Cat_estrategias	Cat_estres	Cat_procas
1	20	33	23	76	54	Leve	Mínimo	Medio	Leve	Bajo
2	38	38	18	94	49	Moderado	Leve	Bajo	Leve	Medio
3	28	29	22	79	43	Leve	Mínimo	Bajo	Leve	Medio
4	23	39	33	95	52	Leve	Leve	Muy bajo	Leve	Medio
5	32	56	22	110	45	Moderado	Moderado	Bajo	Moderado	Alto
6	33	51	14	98	42	Moderado	Leve	Muy bajo	Leve	Medio
7	32	74	25	131	49	Moderado	Severo	Medio	Moderado	Medio
8	36	48	27	111	50	Moderado	Leve	Medio	Moderado	Medio
9	28	60	26	114	52	Leve	Moderado	Medio	Moderado	Medio
10	42	56	27	125	57	Severo	Moderado	Muy bajo	Moderado	Alto
11	32	73	24	129	50	Moderado	Severo	Medio	Moderado	Medio
12	27	54	24	105	51	Leve	Moderado	Medio	Moderado	Medio
13	23	53	16	92	34	Leve	Leve	Alto	Leve	Bajo
14	37	67	21	125	39	Moderado	Moderado	Bajo	Moderado	Medio
15	26	36	18	80	55	Leve	Leve	Bajo	Leve	Medio
16	38	53	20	111	44	Moderado	Leve	Bajo	Moderado	Medio
17	26	60	21	107	45	Leve	Moderado	Bajo	Moderado	Medio
18	25	45	13	83	54	Leve	Leve	Muy bajo	Leve	Medio
19	26	52	16	94	50	Leve	Leve	Bajo	Leve	Medio
20	22	21	17	60	59	Leve	Mínimo	Alto	Mínimo	Bajo
21	30	61	17	108	46	Moderado	Moderado	Bajo	Moderado	Medio
22	10	15	36	61	66	Mínimo	Mínimo	Alto	Mínimo	Bajo
23	30	67	23	120	53	Moderado	Moderado	Medio	Moderado	Medio
24	30	32	18	80	54	Moderado	Mínimo	Bajo	Leve	Medio
25	25	46	20	91	48	Leve	Leve	Bajo	Leve	Medio
26	25	31	18	74	55	Leve	Mínimo	Bajo	Leve	Medio
27	22	31	15	68	49	Leve	Mínimo	Bajo	Leve	Medio
28	40	82	29	151	57	Severo	Severo	Muy bajo	Severo	Alto
29	20	28	12	60	54	Leve	Mínimo	Alto	Mínimo	Bajo
30	38	67	18	123	45	Moderado	Moderado	Bajo	Moderado	Medio
31	19	32	24	75	52	Leve	Mínimo	Medio	Leve	Medio
32	26	53	28	107	54	Leve	Leve	Medio	Moderado	Medio
33	19	38	11	68	50	Leve	Leve	Muy bajo	Leve	Medio
34	34	55	24	113	60	Moderado	Moderado	Muy bajo	Moderado	Alto
35	27	58	28	113	61	Leve	Moderado	Muy bajo	Moderado	Alto
36	14	29	21	64	50	Mínimo	Mínimo	Alto	Mínimo	Bajo
37	28	85	29	142	55	Leve	Severo	Medio	Severo	Medio
38	27	36	21	84	51	Leve	Leve	Bajo	Leve	Medio
39	25	57	22	104	44	Leve	Moderado	Bajo	Moderado	Medio
40	29	34	23	86	59	Moderado	Mínimo	Medio	Leve	Alto
41	15	26	21	62	48	Mínimo	Mínimo	Bajo	Mínimo	Medio
42	26	43	15	84	47	Leve	Leve	Bajo	Leve	Medio
43	21	45	18	84	67	Leve	Leve	Bajo	Leve	Alto
44	30	55	28	113	52	Moderado	Moderado	Medio	Moderado	Medio
45	22	39	23	84	53	Leve	Leve	Medio	Leve	Medio
46	37	62	15	114	43	Moderado	Moderado	Bajo	Moderado	Medio
47	28	43	28	99	59	Leve	Leve	Medio	Leve	Alto
48	26	59	25	110	55	Leve	Moderado	Medio	Moderado	Medio
49	23	62	13	98	47	Leve	Moderado	Muy bajo	Leve	Medio
50	22	20	16	58	24	Leve	Mínimo	Alto	Mínimo	Bajo
51	20	45	17	82	51	Leve	Leve	Bajo	Leve	Medio
52	30	70	18	118	60	Moderado	Moderado	Bajo	Moderado	Alto
53	34	68	19	121	44	Moderado	Moderado	Bajo	Moderado	Medio
54	27	79	21	127	46	Leve	Severo	Bajo	Moderado	Medio
55	26	19	16	61	55	Leve	Mínimo	Bajo	Mínimo	Bajo
56	19	33	25	77	54	Leve	Mínimo	Medio	Leve	Medio
57	24	34	26	84	56	Leve	Mínimo	Medio	Leve	Alto
58	30	54	13	97	46	Moderado	Moderado	Muy bajo	Leve	Medio

59	20	36	15	71	57	Leve	Leve	Bajo	Leve	Alto
60	29	51	22	102	46	Moderado	Leve	Bajo	Moderado	Medio
61	29	39	14	82	48	Moderado	Leve	Muy bajo	Leve	Medio
62	23	15	11	49	48	Leve	Mínimo	Alto	Mínimo	Bajo
63	20	40	19	79	47	Leve	Leve	Bajo	Leve	Medio
64	12	28	10	50	51	Mínimo	Mínimo	Muy bajo	Mínimo	Medio
65	22	67	12	101	47	Leve	Moderado	Muy bajo	Leve	Medio
66	27	61	15	103	50	Leve	Moderado	Bajo	Moderado	Medio
67	31	54	12	97	49	Moderado	Moderado	Muy bajo	Leve	Medio
68	26	64	16	106	43	Leve	Moderado	Bajo	Moderado	Medio
69	14	23	19	56	49	Mínimo	Mínimo	Bajo	Mínimo	Medio
70	23	58	23	104	52	Leve	Moderado	Medio	Moderado	Medio
71	33	58	23	114	52	Moderado	Moderado	Medio	Moderado	Medio
72	27	70	25	122	61	Leve	Moderado	Medio	Moderado	Alto
73	30	81	22	133	55	Moderado	Severo	Bajo	Moderado	Medio
74	28	29	11	68	55	Leve	Mínimo	Muy bajo	Leve	Medio
75	12	22	13	47	48	Mínimo	Mínimo	Alto	Mínimo	Bajo
76	31	53	17	101	55	Moderado	Leve	Bajo	Leve	Medio
77	37	78	18	133	45	Moderado	Severo	Bajo	Moderado	Medio
78	34	65	15	114	51	Moderado	Moderado	Bajo	Moderado	Medio
79	23	32	11	66	45	Leve	Mínimo	Muy bajo	Leve	Medio
80	28	64	25	117	43	Leve	Moderado	Medio	Moderado	Medio
81	26	38	19	83	67	Leve	Leve	Bajo	Leve	Alto
82	21	38	32	91	56	Leve	Leve	Alto	Leve	Alto
83	39	75	23	137	48	Severo	Severo	Medio	Moderado	Medio
84	28	68	16	112	56	Leve	Moderado	Bajo	Moderado	Alto
85	30	59	22	111	50	Moderado	Moderado	Bajo	Moderado	Medio
86	25	24	23	72	62	Leve	Mínimo	Medio	Leve	Alto
87	38	52	18	108	57	Moderado	Leve	Bajo	Moderado	Alto
88	20	21	11	52	50	Leve	Mínimo	Alto	Mínimo	Bajo
89	18	22	15	55	53	Mínimo	Mínimo	Bajo	Mínimo	Bajo
90	34	58	23	115	51	Moderado	Moderado	Medio	Moderado	Medio
91	29	34	11	74	50	Moderado	Mínimo	Muy bajo	Leve	Medio
92	29	51	26	106	54	Moderado	Leve	Medio	Moderado	Medio
93	24	47	19	90	53	Leve	Leve	Bajo	Leve	Medio
94	21	26	16	63	50	Leve	Mínimo	Bajo	Mínimo	Bajo
95	29	50	23	102	48	Moderado	Leve	Medio	Moderado	Medio
96	29	38	23	90	55	Moderado	Leve	Medio	Leve	Medio
97	34	52	25	111	49	Moderado	Leve	Medio	Moderado	Medio
98	36	71	26	133	58	Moderado	Moderado	Medio	Moderado	Alto
99	28	60	13	101	56	Leve	Moderado	Muy bajo	Leve	Alto
100	37	42	24	103	51	Moderado	Leve	Medio	Moderado	Medio
101	36	41	29	106	55	Moderado	Leve	Medio	Moderado	Medio
102	30	59	29	118	43	Moderado	Moderado	Medio	Moderado	Medio
103	30	53	26	109	54	Moderado	Leve	Medio	Moderado	Medio
104	21	47	23	91	62	Leve	Leve	Medio	Leve	Alto
105	24	56	26	106	59	Leve	Moderado	Medio	Moderado	Alto
106	30	49	21	100	54	Moderado	Leve	Bajo	Leve	Medio
107	20	34	23	77	44	Leve	Mínimo	Medio	Leve	Medio
108	19	35	22	76	59	Leve	Leve	Bajo	Leve	Alto
109	25	42	21	88	47	Leve	Leve	Bajo	Leve	Medio
110	30	44	35	109	42	Moderado	Leve	Alto	Moderado	Medio
111	32	58	25	115	52	Moderado	Moderado	Medio	Moderado	Medio
112	39	70	33	142	54	Severo	Moderado	Alto	Severo	Medio
113	19	15	26	60	62	Leve	Mínimo	Alto	Mínimo	Bajo
114	30	44	30	104	56	Moderado	Leve	Medio	Moderado	Alto
115	22	40	17	79	45	Leve	Leve	Bajo	Leve	Medio
116	14	26	19	59	56	Mínimo	Mínimo	Alto	Mínimo	Bajo
117	20	36	22	78	52	Leve	Leve	Bajo	Leve	Medio
118	37	51	23	111	47	Moderado	Leve	Medio	Moderado	Medio
119	37	37	19	93	43	Moderado	Leve	Bajo	Leve	Medio
120	32	64	12	108	47	Moderado	Moderado	Muy bajo	Moderado	Medio
121	36	75	19	130	50	Moderado	Severo	Bajo	Moderado	Medio
122	37	60	20	117	54	Moderado	Moderado	Bajo	Moderado	Medio
123	40	74	11	125	45	Severo	Severo	Muy bajo	Moderado	Medio

**SOLICITO: AUTORIZACION Y
FACILIDADES PARA LA EJECUCION DE
PROYECTO DE TESIS**

SEÑOR PEDRO PAPIAS CHIPANA SANCHEZ

**DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA I.E DANIEL ALCIDES
CARRION- HUANCAYO**

Nosotros, **Alessandra AGUILAR ARTICA**, identificada con D.N.I N° 70003730 y **Pedro Peña Rojas** identificado con D.N.I N° 76420951, egresados de la Escuela Académica Profesional de Psicología de la Universidad Peruana los Andes, ante Ud. Con el debido respeto me presento y expreso:

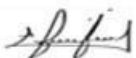
Que habiendo culminado la carrera profesional de Psicología en la Universidad Peruana los Andes solicito a Ud. Permiso para realizar trabajo de Investigación en su Institución **sobre "ESTRES Y PROCRASTINACION ACADEMICA EN ESTUDIANTES DE 3RO A 5TO GRADO DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA DE HUANCAYO** para optar el grado de Psicólogos.

POR LO EXPUESTO:

Rogamos a usted acceder a nuestra solicitud

Huancayo, 20 de marzo del 2023

Atentamente,



Pedro Javier Peña Rojas KKKKK



Alessandra Antuanette Aguilar Artica

Aceptado, recibido:

10/04/2023



Pedro P. Chipana Sánchez
C.I. 1020047700
DIRECTOR



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Yo, Pedro P. Chipana Sanchez, Director de la Institución Educativa "Daniel Alcides Carrión", ubicado en la Calle Ica Nueva, cuadra 23 – Cajas Chico, del Distrito de Huancayo, de la Provincia de Huancayo de la Región Junín, que suscribe la presente:

CONSTANCIA

Que los Bachilleres: Aguilar Artica Alessandra Antoanette y Peña Rojas Pedro Javier, han realizado la ejecución de su proyecto de tesis titulado: ESTRÉS Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE 3RO A 5TO GRADO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE HUANCAYO, 2023. El cual fue ejecutado en el mes de marzo del año 2023, como proceso que conlleva a la obtención de su grado académico de título profesional en psicología.

Se entrega la presente constancia a solicitud de los interesados para fines que se estime conveniente.

Cajas Chico, 21 de marzo de 2023

Atentamente

Lic. Pedro P. Chipana Sanchez
DIRECTOR
C.M. 1020042308

Anexo 7: Consentimiento informado



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "ESTRES ACADEMICO Y PROCRASTINACION ACADEMICA EN ESTUDIANTES DE 3RO A 5TO GRADO DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA DE HUANCAYO, 2023", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: **Bach. Peña Rojas, Pedro Javier** y **Bach. Aguilar Artica, Alessandra Antoinette**

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada 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 a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os 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 me serán respondidas.

Huancayo,22..... de03..... 2023.



[Firma manuscrita]
(PARTICIPANTE)
Apellidos y nombres: *Esra Villalga Pacheco*
N° DNI: *60398321*

1. **Responsable de investigación**
Apellidos y nombres: Peña Rojas Pedro Javier
D.N.I. N° 76420951
N° de teléfono celular: 981239175
Email: pedro321rojas@gmail.com

2. **Responsable de investigación**
Apellidos y nombres: Aguilar Artica Alessandra Antoinette
D.N.I. N° 70003730
N° de teléfono celular: 964001375
Email: aguilararticaa@gmail.com



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "ESTRES ACADEMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADEMICA EN ESTUDIANTES DE 3RO A 5TO GRADO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE HUANCAYO, 2023", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: **Bach. Peña Rojas, Pedro Javier y Bach. Aguilar Artica, Alessandra Antoanette**

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada 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 a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os 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 me serán respondidas.

Huancayo, 22 de 03 2023.




(PARTICIPANTE)
Apellidos y nombres: *Soto Rojas, Esmeralda*
N° DNI: *7250897*

1. Responsable de investigación
Apellidos y nombres: **Peña Rojas Pedro Javier**
D.N.I. N° 76420951
N° de teléfono celular: 981239175
Email: **pedro321rojas@gmail.com**

2. Responsable de investigación
Apellidos y nombres: **Aguilar Artica Alessandra Antoanette**
D.N.I. N° 70003730
N° de teléfono celular: 964001375
Email: **aguiyaratucas@gmail.com**



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "ESTRES ACADEMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADEMICA EN ESTUDIANTES DE 3RO A 5TO GRADO DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA DE HUANCAYO, 2023", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: **Bach. Peña Rojas, Pedro Javier** y **Bach. Aguilar Artica, Alessandra Antoanette**

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada 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 a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os 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 me serán respondidas.

Huancayo, 22 de Mayo 2023.



Juan Pérez

(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: *Pérez, R. Emilio, Juan*

N° DNI: 60790230

1. Responsable de investigación
Apellidos y nombres: Peña Rojas Pedro Javier
D.N.I N° 76420951
N° de telefono celular 981239175
Email: pedro321rojas@gmail.com
2. Responsable de investigación
Apellidos y nombres: Aguilar Artica Alessandra Antoanette
D.N.I N° 70003730
N° de telefono celular 964001375
Email: aguilartartica@gmail.com



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "ESTRES ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE 3RO A 5TO GRADO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE HUANCAYO, 2023", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: **Bach. Peña Rojas, Pedro Javier** y **Bach. Aguilar Artica, Alessandra Antoinette**

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada 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 a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os 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 me serán respondidas.

Huancayo, 22 de 2023.



[Firma manuscrita]
PARTICIPANTE
Apellidos y nombres: *Fernando Lauriano Antilla*
N° DNI: 61477456

1. Responsable de investigación
Apellidos y nombres: Peña Rojas Pedro Javier
D.N.I N° 76420951
N° de teléfono celular 981239175
Email: pedro31rojas@gmail.com
2. Responsable de investigación
Apellidos y nombres: Aguilar Artica Alessandra Antoinette
D.N.I N° 70003730
N° de teléfono celular 964001375
Email: aguilararticaa@gmail.com



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "ESTRES ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE 3RO A 5TO GRADO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE HUANCAYO, 2023", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: Bach. Peña Rojas, Pedro Javier y Bach. Aguilar Artica, Alessandra Antoinette

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada 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 a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os 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 me serán respondidas.

Huancayo, 2 de 2023.



(PARTICIPANTE)
Apellidos y nombres: *Villegas, Mgda. Stan*
N° DNI: *60948321*

1. Responsable de investigación
Apellidos y nombres: Peña Rojas Pedro Javier
D.N.I. N° 76420951
N° de teléfono celular: 981239175
Email: pedro31rojas@gmail.com
2. Responsable de investigación
Apellidos y nombres: Aguilar Artica Alessandra Antoinette
D.N.I. N° 70003730
N° de teléfono celular: 964001375
Email: aguilarartica@gmail.com

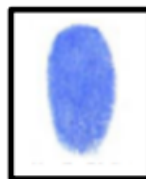
Anexo 8: Compromiso de confidencialidad

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo **ALESSANDRA ANTOANETTE AGUILAR ARTICA**, identificado (a) con DNI N° 70003730 egresado(a) la escuela profesional de Psicología, (vengo/habiendo) implementando/implementado el proyecto de investigación titulado **“ESTRES Y PROCRASTINACION ACADEMICA EN ESTUDIANTES DE 3RO A 5TO GRADO DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA DE HUANCAYO,2023 ”** , en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 20 de Marzo 2023



Apellidos y nombres: Alessandra Antoanette Aguilar Artica
Responsable de investigación



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, **PEDRO JAVIER PEÑA ROJAS**, identificado (a) con DNI N° **76420951** egresado(a) la escuela profesional de Psicología, (vengo/habiendo) implementando/implementado el proyecto de investigación titulado **“ESTRES Y PROCRASTINACION ACADEMICA EN ESTUDIANTES DE 3RO A 5TO GRADO DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA DE HUANCAYO,2023 ”** , en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 20 de Marzo 2023



Apellidos y nombres: Alessandra Antoanette Aguilar Artica
Responsable de investigación

Anexo 9: Compromiso de autoría


UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

COMPROMISO DE AUTORIA

En la fecha, yo **ALESSANDRA ANTOANETTE AGUILAR ARTICA**, identificado con DNI N° **70003730**, Domiciliado en **Jr. Arica #567 Muquiyaayo-Jauja**, BACHILLER de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, me **COMPROMETO** a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada **“ESTRES Y PROCRASTINACION ACADEMICA EN ESTUDIANTES DE 3RO A 5TO GRADO DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA DE HUANCAYO,2023 ”** Se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio, etc. y declaro bajo juramento que mi trabajo de investigación es de mi autoría y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.

Huancayo, 20 de marzo del 2023.




Alessandra Antoanette Aguilar Artica

DNI N: 70003730



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

COMPROMISO DE AUTORIA

En la fecha, yo **PEDRO JAVIER PEÑA ROJAS**, identificado con DNI N° **76420951**, Domiciliado en **Jr. Cáceres 235 - Chilca**, BACHILLER de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, me COMPROMETO a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada **“ESTRES Y PROCRASTINACION ACADEMICA EN ESTUDIANTES DE 3RO A 5TO GRADO DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA DE HUANCAYO,2023 ”** Se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio, etc. y declaro bajo juramento que mi trabajo de investigación es de mi autoría y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.

Huancayo, 20 de marzo del 2023.



Pedro Javier Peña Rojas

DNI N: 76420951

Anexo 9: Fotos de la evaluación de los instrumentos

Fotografía 1

Presentación de la investigación a la muestra



Fotografía 2

Aplicación de las pruebas



Fotografía 3

Supervisión de la aplicación de los instrumentos



Fotografía 4

Instrumentos aplicados

Grado: 3ro Género: Masculino Edad: 15 Sección: "A"

ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA

INSTRUCCIONES: A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro:

S	CS	A	CN	N
SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA

ITEM	S	CS	A	CN	N
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 me asignan lecturas, las leo la noche anterior.			/		
4. Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de clase.		/			
5. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.			/		
6. Asisto regularmente a clases.					/
7. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.			/		
8. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.				/	
9. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudios.	/				
10. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.			/		
11. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	/				
12. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.		/			
13. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	/				
14. Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.			/		
15. Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.			/		

Gracias por su colaboración.

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO

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

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 estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
		X		

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X. ¿Con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? Tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	X	CS	S

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores.

¿Con que frecuencia te estresas?

ESTRESORES	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competencia con los compañeros de grupo.			/			
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					/	
3. La personalidad y el carácter del profesor.				/		
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)						/
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						/
6. No entender los temas que se abordan en la clase.				/		
7. Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.)			/			
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo y tareas que dejan los profesores.					/	

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estas estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con que frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estas estresado?

SINTOMAS	N	CN	RV	AV	CS	S
9. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).					/	
10. Fatiga crónica (cansancio permanente).			/			
11. Dolores de cabeza o migrañas.		/				
12. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	/					
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	/					
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.			/			
15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).				/		
16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).		/				
17. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.			/			
18. Dificultades para concentrarse.				/		
19. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.				/		
20. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.			/			
21. Aislamiento de los demás.				/		
22. Desgano para realizar las labores académicas.				/		
23. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					/	

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia utilizas una de estas acciones para enfrentar tu estrés? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con que frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

ESTRATEGIAS	N	CN	RV	AV	CS	S
24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).				/		
25. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.				/		
26. Elogios a sí mismo.			/			
27. La religiosidad (oraciones a dios o asistencia a misa).				/		
28. Búsqueda de información sobre la situación que le preocupa.						/
29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa).						/

Gracias por su colaboración.

Grado: 3ro Genero: Masculino Edad: 15 años Seccion: "A"

ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA

INSTRUCCIONES: A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro:

S	CS	A	CN	N
SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA

ITEM	S	CS	A	CN	N
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.			X		
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.				X	
3. Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.				X	
4. Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de clase.		X			
5. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.		X			
6. Asisto regularmente a clases.		X			
7. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.			X		
8. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.		X			
9. Constantemente intenté mejorar mis hábitos de estudios.		X			
10. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.			X		
11. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.			X		
12. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.				X	
13. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.			X		
14. Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.		X			
15. Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.		X			

Gracias por su colaboración.

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO SISCO

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

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 estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
				X

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X. ¿Con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? Tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	X

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores.

¿Con que frecuencia te estresas?

ESTRESORES	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competencia con los compañeros de grupo.				X		
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.			X			
3. La personalidad y el carácter del profesor.			X			
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)				X		
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)			X			
6. No entender los temas que se abordan en la clase.					X	
7. Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.)						X
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo y tareas que dejan los profesores.				X		

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estas estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con que frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estas estresado?

SINTOMAS	N	CN	RV	AV	CS	S
9. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						X
10. Fatiga crónica (cansancio permanente).				X		
11. Dolores de cabeza o migrañas.					X	
12. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.			X			
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						X
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.				X		
15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						X
16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						X
17. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						X
18. Dificultades para concentrarse.						X
19. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.				X		
20. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.			X			
21. Aislamiento de los demás.				X		
22. Desgano para realizar las labores académicas.					X	
23. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						X

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia utilizas una de estas acciones para enfrentar tu estrés? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con que frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

ESTRATEGIAS	N	CN	RV	AV	CS	S
24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					X	
25. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.				X		
26. Elogios a sí mismo.				X		
27. La religiosidad (oraciones a dios o asistencia a misa).			X			
28. Búsqueda de información sobre la situación que le preocupa.					X	
29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa).				X		

Gracias por su colaboración.

Grado: 4to

Género: Masculino Edad: 15 años Sección: "A"

ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA

INSTRUCCIONES: A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro:

S	CS	A	CN	N
SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA

ITEM	S	CS	A	CN	N
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.		X			
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.			X		
3. Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.			X		
4. Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de clase.				X	
5. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.		X			
6. Asisto regularmente a clases.				X	
7. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.		X			
8. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.			X		
9. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudios.		X			
10. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	X				
11. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	X				
12. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	X				
13. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.		X			
14. Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.		X			
15. Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.	X				

Gracias por su colaboración.

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO SISCO

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

Si (X)

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 estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
		X		

3. **Dimensión estresores**

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X. ¿Con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? Tomando en consideración la siguiente escala de valores:

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

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores.

¿Con que frecuencia te estresas?

ESTRESORES	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competencia con los compañeros de grupo.					X	
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.						X
3. La personalidad y el carácter del profesor.			X			
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)						X
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						X
6. No entender los temas que se abordan en la clase.						X
7. Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.)				X		
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo y tareas que dejan los profesores.						X

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estas estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con que frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estas estresado?

SINTOMAS	N	CN	RV	AV	CS	S
9. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).			X			
10. Fatiga crónica (cansancio permanente).				X		
11. Dolores de cabeza o migrañas.			X			
12. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	X					
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X				
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					X	
15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						X
16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					X	
17. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						X
18. Dificultades para concentrarse.					X	
19. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.			X			
20. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.		X				
21. Aislamiento de los demás.				X		
22. Desgano para realizar las labores académicas.					X	
23. Aumento o reducción del consumo de alimentos.		X				

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia utilizas una de estas acciones para enfrentar tu estrés? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con que frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

ESTRATEGIAS	N	CN	RV	AV	CS	S
24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					X	
25. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.						X
26. Elogios a sí mismo.			X			
27. La religiosidad (oraciones a dios o asistencia a misa).				X		
28. Búsqueda de información sobre la situación que le preocupa.				X		
29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa).					X	

Gracias por su colaboración.

Grado: 5to

Genero: Femenino Edad: 16 años Sección: "A"

ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA

INSTRUCCIONES: A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro:

S	CS	A	CN	N
SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA

ITEM	S	CS	A	CN	N
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.			X		
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.			X		
3. Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.				X	
4. Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de clase.	X				
5. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.			X		
6. Asisto regularmente a clases.	X				
7. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.			X		
8. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.				X	
9. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudios.		X			
10. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.			X		
11. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.		X			
12. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.				X	
13. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.			X		
14. Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.			X		
15. Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.		X			

Gracias por su colaboración.

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO SISCO

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

Si (X)

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 estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
				X

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X. ¿Con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? Tomando en consideración la siguiente escala de valores:

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

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores.

¿Con que frecuencia te estresas?

ESTRESORES	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competencia con los compañeros de grupo.				X		
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.						X
3. La personalidad y el carácter del profesor.			X			
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					X	
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					X	
6. No entender los temas que se abordan en la clase.						X
7. Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.)			X			
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo y tareas que dejan los profesores.						X

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estas estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con que frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estas estresado?

SINTOMAS	N	CN	RV	AV	CS	S
9. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).		×				
10. Fatiga crónica (cansancio permanente).	×					
11. Dolores de cabeza o migrañas.	×					
12. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.			×			-
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						×
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.		×				
15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).		×				
16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).		×				
17. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.		×				
18. Dificultades para concentrarse.				×		
19. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.		×				
20. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.				×		
21. Aislamiento de los demás.		×				
22. Desgano para realizar las labores académicas.			×			
23. Aumento o reducción del consumo de alimentos.		×				

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia utilizas una de estas acciones para enfrentar tu estrés? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con que frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

ESTRATEGIAS	N	CN	RV	AV	CS	S
24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).				×		
25. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.			×			
26. Elogios a sí mismo.			×			
27. La religiosidad (oraciones a dios o asistencia a misa).		×				
28. Búsqueda de información sobre la situación que le preocupa.			×			
29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa).			×			

Gracias por su colaboración.

Grado: 5to Género: Masculino Edad: 16 años Sección: "A"

ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA

INSTRUCCIONES: A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro:

S	CS	A	CN	N
SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA

ITEM	S	CS	A	CN	N
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.		X			
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.			X		
3. Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.		X			
4. Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de clase.				X	
5. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.			X		
6. Asisto regularmente a clases.			X		
7. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.		X			
8. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.				X	
9. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudios.				X	
10. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.				X	
11. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					X
12. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.			X		
13. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.		X			
14. Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.		X			
15. Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					X

Gracias por su colaboración.

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?
 Sí (X)
 No ()

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "sí", 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 estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
			X	

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X. ¿Con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? Tomando en consideración la siguiente escala de valores:

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

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores.

¿Con que frecuencia te estresas?

ESTRESORES	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competencia con los compañeros de grupo.		X				
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					X	
3. La personalidad y el carácter del profesor.				X		
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)				X		
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					X	
6. No entender los temas que se abordan en la clase.		X				
7. Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					X	
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo y tareas que dejan los profesores.						X

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estas estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con que frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estas estresado?

SINTOMAS	N	CN	RV	AV	CS	S
9. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).					X	
10. Fatiga crónica (cansancio permanente).						X
11. Dolores de cabeza o migrañas.				X		
12. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.				X		
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.				X		
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					X	
15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).			X			
16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).		X				
17. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.			X			
18. Dificultades para concentrarse.			X			
19. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.		X				
20. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.		X				
21. Aislamiento de los demás.		X				
22. Desgano para realizar las labores académicas.				X		
23. Aumento o reducción del consumo de alimentos.		X				

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia utilizas una de estas acciones para enfrentar tu estrés? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con que frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

ESTRATEGIAS	N	CN	RV	AV	CS	S
24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).		X				
25. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.			X			
26. Elogios a sí mismo.		X				
27. La religiosidad (oraciones a dios o asistencia a misa).	X					
28. Búsqueda de información sobre la situación que le preocupa.				X		
29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa).		X				

Gracias por su colaboración.