

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



Procrastinación y Estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria de la I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”, Chimbote-Nuevo Chimbote, 2022

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN; ESPECIALIDAD: FILOSOFÍA, PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

AUTORAS:

Bach. Llama Huerta, Grecia Celenia

Bach. Paco Ortega, Frida Giovana

ASESORA:

Dra. Ramírez Romero, Bertha Elizabeth

CODIGO ORCID: 0000-0002-0416-1704

NUEVO CHIMBOTE-PERÚ

2023-11-24

HOJA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR

La tesis: "Procrastinación y Estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria de la I.E.P. "San José" y "Santa María la Católica", Chimbote-Nuevo Chimbote, 2022", que tiene como autoras a Llama Huerta Grecia Celenia y Paco Ortega Frida Giovana, alumnas de pregrado en educación, ha sido elaborado de acuerdo al Reglamento de Normas y Procedimientos para obtener el Título de Licenciada, Escuela de Educación de la Universidad Nacional del Santa; quedando expedito para ser evaluado por el Jurado Evaluador Correspondiente.



ASESORA

Dra. Ramírez Romero, Bertha Elizabeth

DNI: 32739209

Código ORCID: 0000-0002-0416-1704

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



CARTA DE CONFORMIDAD DEL JURADO EVALUADOR

Terminada la sustentación de la tesis titulado, “PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E.P. “SAN JOSÉ” Y “SANTA MARÍA LA CATÓLICA”, CHIMBOTE-NUEVO CHIMBOTE, 2022”, sustentada el día 24 de noviembre del 2023.

Tiene la aprobación del jurado evaluador quienes suscriben en señal de conformidad.

Mg. Vallejo Martínez Miriam Vilma

PRESIDENTA

DNI: 32808709

Código de ORCID: 0000-0001-7706-7922

Dra. Ramírez Romero, Bertha Elizabeth

INTEGRANTE

DNI: 32739209

Código de ORCID: 0000-0002-0416-1704

Mg. Calderón Cabrera, Tania Haydee

INTEGRANTE

DNI: 32983191

Código de ORCID: 0000-0002-1035-7535



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL EDUCACIÓN SECUNDARIA

ACTA DE CALIFICACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

Siendo el viernes veinticuatro de noviembre del 2023, a horas 10:00 horas; se instaló en la sala de Educación Secundaria de la Facultad de Educación, el Jurado Evaluador, designado mediante **Resolución N° 447-2023– UNS - CFEH** integrado por los docentes:

- Miriam Vilma Vallejo Martínez (presidente)
- Tania Haydee Calderón Cabrera (secretario)
- Bertha Elizabeth Ramírez Romero (Integrante); para dar inicio a la Sustentación y Evaluación de Tesis Titulada *PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E.P "SAN JOSÉ" Y "SANTA MARIA LA CATOLICA". CHIMBOTE -NUEVO CHIMBOTE,2022.*

BACHILLERES : GRECIA CELENIA LLAMA HUERTA con código de matrícula N.º 201833415 y FRIDDA GIOVANNA PACO ORTEGA con código de matrícula N.º 201833404, de la EP de Educación Secundaria; Especialidad: Filosofía, Psicología y Ciencias Sociales

Asimismo, tienen como Asesor a la docente: Bertha Elizabeth Ramírez Romero

Finalizada la sustentación, los tesisas respondieron a las preguntas formuladas por los miembros del Jurado y el Público presente.

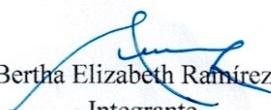
El Jurado después de deliberar sobre aspectos relacionados con el trabajo de investigación, contenido y sustentación del mismo, y con las sugerencias pertinentes **DECLARA APROBADO**, en concordancia con el Artículo 39º y 40º del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional del Santa.

Siendo las 18:00 pm horas del mismo día, se dio por terminado dicha sustentación, firmando en señal de conformidad el presente jurado.

Nuevo Chimbote, 24 de noviembre del 2023


Mg. Miriam Vilma Vallejo Martínez
Presidente del Jurado Evaluador


Mg. Tania Haydee Calderón Cabrera
Secretaria


Dra. Bertha Elizabeth Ramírez Romero
Integrante

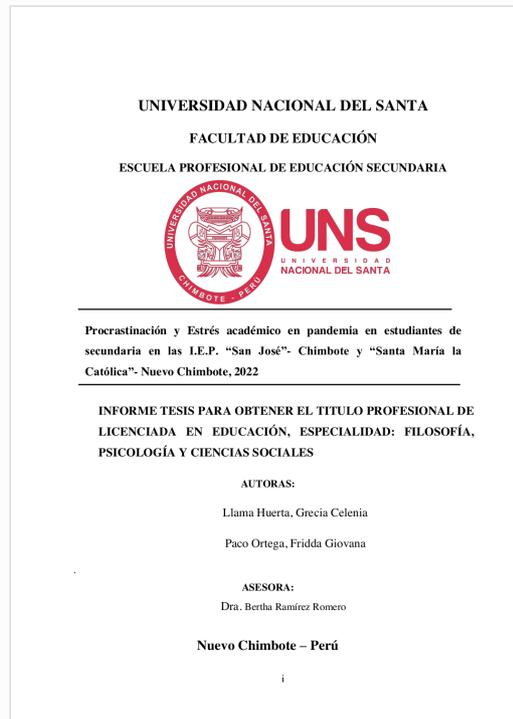


Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: REPORTES. PE
Título del ejercicio: 04
Título de la entrega: 18072023 - GROUP - 0003
Nombre del archivo: INFORME.pdf
Tamaño del archivo: 1.41M
Total páginas: 99
Total de palabras: 26,726
Total de caracteres: 149,028
Fecha de entrega: 18-jul.-2023 05:57p. m. (UTC-0700)
Identificador de la entre... 2133323294



Procrastinación y Estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria en la I.E.P. "San José" y "Santa María la Católica", Chimbote - Nuevo Chimbote, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

17 %	17 %	4 %	9 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	4 %
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2 %
3	repositorio.utesup.edu.pe Fuente de Internet	1 %
4	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	1 %
5	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	1 %
6	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1 %
7	1library.co Fuente de Internet	<1 %
8	Submitted to Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas Trabajo del estudiante	<1 %

DEDICATORIA

Dedicado a nuestras familias, que son el pilar de nuestra vida y gracias a ello, hoy lo culminamos con éxito.

A nuestros hermanos, pues con ellos compartimos una infancia feliz y por su apoyo incondicional.

A nuestros amigos, por su apoyo moral y humano, en la construcción del presente trabajo académico y a lo largo de nuestra carrera.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a Dios, por el milagro de vida. Por ser nuestra guía, nuestro soporte espiritual y emocional, nuestro impulso a cumplir diversas metas y permitirnos hoy culminar con éxito nuestro trabajo de investigación. Gracias por poner en nuestro camino a personas maravillosas que hicieron más sencillo culminar nuestra tesis.

A la Universidad Nacional del Santa, Facultad de Educación y Humanidades por ser nuestra casa de estudios durante cinco años, por permitirnos concluir nuestra formación en pregrado y así, alcanzar nuestras metas académicas y personales.

A la docente y asesora Bertha Ramírez Romero, por la dedicación y apoyo que ha brindado a este trabajo, por el respeto a nuestras sugerencias e ideas y por la dirección y el rigor que ha facilitado a las mismas.

A nuestros compañeros de la escuela académica de Filosofía, Psicología y Humanidades, promoción 2018, por su apoyo personal y humano.

ÍNDICE

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	ii
ÍNDICE	iii
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	v
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Descripción y planteamiento del problema.....	2
1.2. Formulación del problema de investigación	3
1.3. Objetivos de la investigación	3
1.4. . Formulación de la hipótesis de la investigación	4
1.5. Delimitación del estudio	4
1.6. Justificación e importancia de la investigación.....	5
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes de la investigación	7
2.2. Fundamentos teóricos de la investigación.....	10
2.3. Marco Conceptual.....	35
CAPÍTULO III MATERIALES Y MÉTODOS.....	36
3.1. Métodos de la investigación	36
3.2. Diseño o esquema de la investigación	37
3.3. Población y muestra.....	37
3.4. Actividades del proceso investigativo	38
3.5. Técnicas e instrumentos de la investigación.....	39
3.5.1. Matriz de instrumentos	42
3.6. Procedimiento para la recolección de datos (Validación y confiabilidad de los instrumentos)	44
3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de los datos.	46

CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	47
CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	52
5.1. Conclusiones	52
5.2. Recomendaciones	52
CAPITULO VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
CAPÍTULO VII. ANEXOS	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población y Muestra	38
Tabla 2: Baremos de la escala de procrastinación académica.....	40
Tabla 3: Baremos del Inventario SISCO del estrés académico	41
Tabla 4: Validación del Instrumento a través de juicio de expertos	44
Tabla 5: Estadística de fiabilidad de la variable procrastinación académica	45
Tabla 6: Estadística de fiabilidad de la variable estrés académica.....	46
Tabla 7: Descripción de frecuencia del nivel de procrastinación.....	47
Tabla 8: Descripción de frecuencia del nivel de estrés	48
Tabla 9: Prueba de hipótesis de relación entre procrastinación y estrés	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Descripción de frecuencia del nivel de procrastinación	47
Figura 2: Descripción de frecuencia del nivel de estrés.....	48

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Instrumento de procrastinación académjca	65
Anexo 2: Instrumento del estrés académico.....	69
Anexo 3: Matriz de validación por juicio de experto.....	72

RESUMEN

El trabajo de investigación tuvo como propósito determinar la relación que existe entre la procrastinación y estrés académico en pandemia en estudiantes del nivel secundaria. Se utilizó el método descriptivo, con el tipo correlacional, mediante el diseño no experimental, cuya muestra correspondió a 287 estudiantes de las I.E.P. San José y Santa María la Católica. Se utilizó la técnica de la encuesta con el instrumento de escala de procrastinación con 50 ítems para la variable procrastinación académica y un inventario Sisco con 29 ítems para el estrés académico. Los resultados muestran que, de acuerdo al modelo estadístico de Rho Spearman, el coeficiente de correlación data de 0,045, lo que se considera que está en un nivel muy bajo, asimismo, el nivel de significancia arroja un valor de $p=0,446$ donde $p > . (0,05)$, lo cual indica que no existe una relación significativa entre las variables. Por tanto, se concluye que no existe relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en pandemia en los escolares del nivel de educación secundaria.

Palabras clave: procrastinación, estrés académico, pandemia, educación, estudiantes

ABSTRACT

The purpose of the research work was to determine the relationship between procrastination and academic stress in pandemic in high school students. The descriptive method was used, with the correlational type, by means of a non-experimental design, whose sample corresponded to 287 students of the I.E.P. San José and Santa María la Católica. The survey technique was used with the procrastination scale instrument with 50 items for the academic procrastination variable and a Sisco inventory with 29 items for academic stress. The results show that, according to the Rho Spearman statistical model, the correlation coefficient dates 0.045, which is considered to be at a very low level, likewise, the significance level yields a value of $p=0.446$ where $p > . (0.05)$, which indicates that there is no significant relationship between the variables. Therefore, it is concluded that there is no significant relationship between procrastination and academic stress in pandemic in secondary school students.

Keywords: procrastination, academic stress, pandemic, education, students.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

La procrastinación se define como un retraso en la realización de actividades necesarias que causan incomodidad y daño al estudiante. A su vez, el estrés académico es el proceso sistemático, adaptable y principalmente psicológico que se manifiesta cuando un estudiante se encuentra sometido a una serie de demandas. Entre los principales autores como Barraza y Barraza (2019), Valle (2019), Yarlequé et al. (2016) mencionan que, a través de investigaciones científicas, no encuentran una relación significativa entre las variables, con ello, ratificando los resultados obtenidos. Sin embargo, existen antecedentes que no coinciden con estos hallazgos, tales como los de Salas (2019), Quispe (2020), Ramos y Talledo (2021) y Córdova (2018), lo cual sugiere que existe una relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico.

De esta manera, después de completar el informe de investigación y desarrollar cada etapa del presente estudio, el tema de este informe cuyo título es: Procrastinación y Estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria en las I.E.P. “San José”- Chimbote y “Santa María la Católica”- Nuevo Chimbote, 2022.

En el primer capítulo, del presente informe inicia con el planteamiento y fundamento del problema planteado, la interrogante al problema, presentando los antecedentes de la investigación y la justificación del porque y para que, de la investigación, de la misma forma la delimitación del estudio, así como también están contenidos en este primer capítulo los objetivos de la presente investigación.

El segundo capítulo, la procrastinación académica y el estrés académico, variables en la investigación, se abordan en el marco teórico.

El tercer capítulo, titulado marco metodológico, se describe la hipótesis como las variables de investigación. Contiene los métodos de investigación y el diseño, así como la población y muestra. También incluye descripciones de las actividades, técnicas e instrumentos, incluidos los procedimientos de recolección de datos.

El cuarto capítulo, contiene hallazgos del estudio, tablas estadísticas, gráficos y un análisis y discusión de los resultados.

El quinto capítulo, finalmente las conclusiones y las recomendaciones.

1.1. Descripción y planteamiento del problema

Actualmente, la escuela secundaria implica un nivel de demandas académicas continuas, como la programación y la realización de actividades de evaluación, como pruebas o exámenes, proyectos grupales e individuales, presentaciones, tareas domésticas, etc. Ello está estrechamente relacionado con un requisito de preparación previa, que se caracteriza por un plazo establecido, con la anticipación necesaria para que los estudiantes puedan planificar con anticipación, administrar su tiempo de manera efectiva y prepararse adecuadamente. Esto da como resultado que el estudiante alcance el más alto nivel de aprendizaje y los mejores resultados académicos que le permitan para completar con éxito cada curso y / o materia, así como la finalización satisfactoria del nivel escolar (Cardona, 2015).

Sin embargo, el estudiante no cumple con sus obligaciones dentro del marco de tiempo especificado. Por lo general, tienden a posponer las cosas hasta el último minuto (comportamiento procrastinador), lo que resulta en estrés continuo. ya que la mayoría de las personas son incapaces de manejarlo. Esto tiene un impacto en su salud mental y emocional, así como en su bienestar familiar y social (Yarlequé et al., 2016).

En Indonesia, país asiático; la mayoría de los estudiantes en alrededor del 75% tiene procrastinación en la que la procrastinación alta domina el puntaje de procrastinación en alrededor del 30% que otros niveles (Suriyah y Tjundjing, 2007). Además, la investigación ha demostrado que más del 70% de los estudiantes universitarios experimentan procrastinación en relación con sus tareas académicas y aproximadamente el 58% de los estudiantes de pregrado informan que procrastinan durante tres horas o más en un día (Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos Nacional de Salud, 2019).

En países latinoamericanos actualmente existe escasa investigación acerca de la procrastinación académica en educación secundaria, salvo algunos estudios en Perú. El 80 % de los peruanos de todas las edades sufrieron o experimentaron algún tipo de estrés un estudio publicado (Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), 2018, citado en La República, 2018). También hubo un aumento de este estrés en el grupo de edad que incluye a los jóvenes y adolescentes. Por otro lado, Radio Programas del Perú (2018) reportó que hasta el 30% de los estudiantes universitarios y los estudiantes en Perú, experimentan algún tipo de influencia negativa en su salud mental como resultado de la presión que se manifiesta como síntomas de estrés académico (citado en Alvarez y Cerrón, 2020).

En este sentido, es de gran relevancia teórica poder profundizar sobre dichas variables, pues las investigaciones en relación a ambas variables son limitadas, aún más en el nivel secundaria y en el ámbito local. También es relevante, ya que abre camino a nuevos estudios en diferentes poblaciones, contribuyendo a la literatura sobre dicho tema. Al darnos cuenta de que estos fenómenos pueden afectar tanto la salud de los estudiantes como su salud mental, así como su rendimiento académico, estamos ante un gran problema social, el conocimiento fruto de la investigación ayudará a las instituciones educativas, a los profesionales educativos y en salud mental, a poder identificar y brindar solución a la problemática.

1.2. Formulación del problema de investigación

Ante toda esta información de investigaciones realizadas, en el presente estudio nos formulamos el problema de investigación.

Planteamiento del problema

¿Cuál es la relación que existe entre la procrastinación y el estrés académico en pandemia en estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”, Chimbote- Nuevo Chimbote, 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

Objetivo General

- Determinar la relación que existe entre la procrastinación y estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria de la I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”, Chimbote- Nuevo Chimbote, 2022

Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de procrastinación en estudiantes de secundaria de la I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”, Chimbote- Nuevo Chimbote, 2022
- Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”, Chimbote- Nuevo Chimbote, 2022
- Analizar la relación que existe entre la procrastinación y estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria de la I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”, Chimbote- Nuevo Chimbote, 2022

1.4. . Formulación de la hipótesis de la investigación

- **Ha** Existe relación significativa entre la procrastinación y estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria de la I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”, Chimbote- Nuevo Chimbote, 2022
- **Ho** No existe relación significativa entre la procrastinación y estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria de la I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”, Chimbote- Nuevo Chimbote, 2022

1.5. Delimitación del estudio

Respecto a la Institución Educativa Privada “San José”, la cual, se ubica en el distrito de Chimbote, se registró una muestra poblacional conformada por 224 estudiantes; y la Institución Educativa Privada “Santa María la Católica”, ubicada en el distrito de Nuevo Chimbote, constituida por 63 estudiantes, a través del cuestionario virtual mediante la herramienta Google Forms y de manera voluntaria, sobre el Inventario Sisco (Inventario sistémico Cognoscitivista) y la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA), para evaluar las mencionadas variables. El total conformado de encuestados, correspondió a 287 estudiantes de ambas instituciones.

1.6. Justificación e importancia de la investigación

Justificación teórica

El exhaustivo estudio analizó la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico, para ello se tuvo en cuenta hallazgos de investigaciones anteriores. En esta línea de investigación, se logró recopilar una gran cantidad de información a fin de ser de gran utilidad a profesores, estudiantes y público en general, en cuanto a obtener conocimiento científico sobre la procrastinación académica y el estrés de los estudiantes.

El estrés académico es un proceso psicológico adaptativo sistemático que ocurre principalmente cuando un estudiante está expuesto a una serie de demandas que el estudiante percibe como bajo estrés; cuando estas tensiones se traducen en un desequilibrio sistémico, una situación estresante (Barraza et al., 2011). Por su parte, Vargas (2017) manifiesta que la procrastinación académica es la desaceleración del rendimiento en tareas académicas; parece ser un fenómeno multifacético que involucra componentes emocionales, cognitivos y conductuales

Justificación práctica

Los avances en la investigación benefician a los estudiantes y a la comunidad universitaria al proporcionar un panorama más claro de los factores que influyen en la procrastinación académica y el estrés académico. Así, los docentes podrán desarrollar una variedad de soluciones y procedimientos para la mencionada problemática, a partir de su conocimiento y análisis de los efectos acerca de la interacción de variables.

Justificación Social

El presente estudio proporciona un recurso metodológico para que las instituciones educativas y de investigación, identifiquen a los estudiantes con dicho problema, y así desarrollar programas de intervención académicos y conductuales. Además, iniciar con un sistema de asesoramiento psicológico, cuyo objetivo es reducir la procrastinación y el estrés académico.

Justificación metodológica

La investigación aportó información clara, confiable y consistente acerca de las variables: procrastinación académica y estrés académico, dado que el estudio se realizó mediante un enfoque cuantitativo y correlacional, con el objetivo de determinar la existencia de relación entre las mencionadas variables. Por tanto, utilizando la técnica más adecuada para el análisis de datos, como el cuestionario validado, que pueda cuantificar la estadística, tratamiento de variables en investigación.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Internacional

Barraza y Barraza (2019), llegaron a la conclusión que “hay varios niveles de correlación y ninguna correlación entre las dos variables de investigación”

Esto significa que una revisión de la literatura sobre estas posibles relaciones nos permite confirmar que dicha relación no es lo suficientemente clara, ya que se pueden encontrar contradicciones. Algunos autores argumentan que las dos variables no están relacionadas, pero por su parte, Barraza y otros coinciden en que la procrastinación es un predictor significativo de los niveles de estrés de los estudiantes. Una posible explicación para esto es que la herramienta utilizada para medir el estrés fue el Inventario Sisco, sin embargo, se reportan diferentes resultados de la misma manera, por lo que estos antecedentes sugieren que la investigación sobre la relación entre estas dos variables es escasa y distante, lo suficientemente refinado para ser considerado abierto a una mayor investigación.

Kim et al., (2021) en su estudio investigativo, concluyeron que: “el estrés académico, la intención de abandono y el comportamiento de retraso académico mostraron correlaciones positivas significativas”.

Esto demuestra que gran parte del análisis de las variables, es el estrés académico quien posee poder como factor influyente en la intención de abandono y en el comportamiento de procrastinación académica.

Rodríguez y Clariana (2016), realizaron un estudio y concluyeron que “la edad del estudiante era el único factor que afectaba la procrastinación, no el curso académico”. En dicha investigación, la población universitaria mostró un comportamiento prevalente.

Ante ello, una posible conjetura es la dilatación de las labores académicas desde el ingreso a la secundaria y posteriormente, el pregrado. Otra corresponde a que, en edades más tempranas, por el acompañamiento del núcleo familiar no se deriva en éxito los intentos de procrastinación académica; sin embargo, a medida que crecen, sucede lo contrario.

Nacional

Aguilar (2020) realizó una investigación y determinó que si existe relación acerca del aprendizaje en escenarios presenciales al aprendizaje virtual en tiempos de pandemia.

En este sentido, se resalta que el cambio repentino de escenarios presenciales de aprendizaje a un escenario virtual en tiempos de pandemia constituyó un reto para la comunidad educativa y todo lo concerniente a ello. Pues limita el contacto social, como la relación directa entre sujetos y dispositivos digitales evitan reconocer las emociones y sentimientos de los otros. De modo que el proceso de aprendizaje es incompleto.

Álvarez y Cerrón (2020), ejecutaron un estudio y llegaron a la siguiente conclusión: Existe una relación significativa entre las variables: estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de quinto grado de las instituciones afiliadas a la Jornada Escolar Completa. Los hallazgos también demuestran que la procrastinación aumenta en correlación con los niveles de estrés académico.

Esto quiere decir que la sensación de estrés establece que cuando un evento estimula a una persona, el sistema nervioso autónomo responde produciendo manifestaciones fisiológicas como aumento del ritmo cardíaco, aumento de la sudoración, tensión muscular, etc. Y cuando ocurren estos eventos físicos, el cerebro interpreta estas reacciones. Lo que, en última instancia, esto conduce a un comportamiento de evitación (procrastinación).

Valle (2019) en su investigación, se estableció que no existe estadísticamente relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico.

Dicho de otro modo, en estos participantes a pesar que no necesariamente cumplen con sus obligaciones académicas en el tiempo y las condiciones señaladas ya que generalmente tienden a postergarlas para el último momento (conducta procrastinadora), este no es un factor desencadenante para que presenten estrés académico ya que existen variables personales como contextuales que influyen por una parte en la percepción de un evento como estresante o no. La interacción de estas variables personales y contextuales influirá en el comportamiento de cada grupo, por tanto, las conclusiones obtenidas en una muestra determinada no pueden generalizarse.

Navarro (2021), desarrolló una investigación, y la conclusión indica, que existe una correlación significativa entre las variables de estudio.

Esta conexión también es directa; generalmente, a medida que aumenta el nivel de estrés, la tasa de procrastinación disminuye. Al respecto se refiere que el estrés académico es un desarrollo sistémico que se manifiesta de forma psicológica y adaptativa en el escolar cuando se ve sobrecargado de tareas y responsabilidades que se les considera estresores.

Por otra parte, Vásquez (2016) concluye que no existe relación significativa entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo.

El autor menciona que no existe relación ambas variables y a la vez expresa que a pesar que la procrastinación presenta escalas están tampoco guardarían relación en sus dimensiones con el estrés.

Cangana (2018), desarrolló una investigación y concluyó que existe una relación directa y significativa entre la procrastinación y el grado de estrés experimentado respecto al área de estudio. De tal manera, concluyé que, cuando una variable aumenta, la otra también.

En el trabajo de investigación, ejecutado por Caceres y Cahui (2020), se logró determinar que, si existe una relación, entre el estrés académico con la procrastinación. Así mismo, existe una correlación alta y significativa, entre los Estresores, Síntomas y Afrontamiento del estrés, en relación a la procrastinación, en dicha población de estudio.

Hidalgo (2019) realizó una investigación, en el que los hallazgos demostraron que las dimensiones del estrés académico (factores que inducen el estrés, síntomas y mecanismos de afrontamiento) y la procrastinación académica tiene una correlación directa. Finalmente, los hallazgos confirmaron el objetivo general: existe una conexión respecto al estrés y la procrastinación académica en el área de estudio.

Vargas (2019) desarrolló una investigación, y de acuerdo con los resultados, se encontró una correlación negativa moderadamente fuerte entre las variables; por ello, se supone que, si una variable disminuye, la otra aumentaría en cuanto a la procrastinación y el estrés en el campo de estudio. En otras palabras, si hay menos estrés académico entre los estudiantes

universitarios, habrá más procrastinación. Así mismo, se observó que, en la procrastinación predominó el nivel medio y respecto al estrés académico, el nivel fuerte.

Toledo (2021) realizó un estudio y los hallazgos muestran una clara correspondencia, respecto a las variables: autorregulación académica y estrategias de afrontamiento. Así mismo, hubo una correlación directa entre posponer actividades que involucran factores estresantes y una correlación inversa con estrategia de afrontamiento. No obstante, no hubo relación entre las variables generales. Finalmente, se establece una relación entre algunos de los indicadores de las variables.

2.2. Fundamentos teóricos de la investigación

Procrastinación académica

La procrastinación se define como el acto de postergar o aplazar la realización o finalización de una tarea lo que lleva a la insatisfacción o malestar. Según Barahona (2018), se puede categorizar desde dos perspectivas: por un lado, como un comportamiento, y como un defecto de personalidad.

Por un lado, la *procrastinación como un comportamiento* se define como el intento de posponer la realización de una determinada tarea que ya ha sido asignada; esto se conoce como un comportamiento de distracción. En este sentido, la interpretación toma en consideración la falta de organización, la gestión del tiempo y de tareas, que se exterioriza durante largos periodos de tiempo entre las intenciones de completar actividades.

Por otro lado, el autor sustenta que el problema no es la falta de tareas, sino la falta de interés por las actividades sin objetivo. Dichas actividades pueden incluir proyectos personales, ir al gimnasio, visitar a la familia, entre otras cosas.

Sobre ello, es claro que la procrastinación se define como el acto deliberado de retrasar el término de una amplia variedad de tareas necesarias hasta el punto de que ejecutarlo causa incomodidad y posterior daño en los estudiantes. Al hacerlo repetidamente, el individuo lo pospone indefinidamente antes de terminar y no logra encontrar sentido de realizarlo durante un periodo prolongado de tiempo, lo cual deriva en una pérdida de motivación para concretar dicha actividad (Belito, 2020).

Según, Steel (2007) la procrastinación académica es una demora irracional en la acción en el que una persona pospone voluntariamente alguna tarea que pretende realizar. Esta

situación suele darse con alumnos que carecen de mecanismos y métodos al momento de enfrentarse a las tareas. Consecuentemente, se desorientan y dejan inconclusas las actividades que necesitan completar.

Por otro lado, Gonzáles (2013) afirma que la procrastinación académica es un comportamiento dinámico que cambia con el tiempo y está influenciado por factores educativos que incluyen el contenido del curso, las estrategias de instrucción del maestro, la comunicación y ayudas de estudio disponibles en la institución. Esto significa que, si los factores educativos se utilizan bien para garantizar que un estudiante entienda el contenido, la procrastinación se evitará, y el estudiante se sentirá motivado para terminar la tarea cuando llegue a casa. Por otro lado, si no están motivados, carecerán de motivación y sufrirán las consecuencias.

Características de la procrastinación académica

Las personas procrastinan por una amplia variedad de razones. Por esta razón, Knaus (1997), propone una colección de distintivas características de personas que exhiben procrastinación (citado en Maldonado y Zenteno, 2018). A continuación, se menciona cinco de sus características:

1. Algunas personas luchan por priorizar sus esfuerzos y mantenerse en el buen camino. Es decir, tienen dificultades para organizarse, por lo que son propensos a ser pasados como olvidados, y obstruyen el esfuerzo adicional requerido para mantener proyectos al corriente. Entonces, cuando las actividades y los horarios no se supervisan cuidadosamente, se enfrentan a una doble carga: la actividad en sí misma, así como cualquier complicación adicional que pueda surgir como resultado del retraso.
2. Las personas que posponen las actividades académicas pueden experimentar impotencia, desesperación y duda; también pueden creer que todo lo que hacen es inútil, lo que conducirá a la frustración como resultado de este error.
3. Las personas que sienten hostilidad buscan venganza contra los demás y se dañan constantemente a sí mismas, como un niño que destruye su juguete para evitar que sus amigos jueguen con ellos.
4. Algunas personas tolerantes luchan contra las rutinas y las horas porque quieren vivir de acuerdo con sus propias reglas. Y esperan que otros se alineen con sus objetivos, o que pongan en marcha iniciativas para avanzar en sus propios objetivos e intereses.

5. Las personas están preocupadas por lo que otras personas pensarán de ellas, lo que hace que pospongan sus actividades para evitar ser rechazados por ellos. Como resultado, trabajan duro para proyectar la impresión correcta en otras personas, y con frecuencia al afirmar que carecían del tiempo necesario para producir un trabajo de alta calidad, pueden justificar sus errores o fracasos.

Por otro lado, Castro y Rodríguez (2018) hace mención a las siguientes características:

Dificultad en el control emocional. La capacidad de los estudiantes para completar las tareas académicas a tiempo se ve afectada por los fracasos de los estudiantes en la emoción. Estos fracasos hacen que los estudiantes se sientan desorientados.

Disminución de la adaptación social. Es un término utilizado para describir el estado de incapacidad para adaptarse. Por lo que el hecho de presentar dificultades para adaptarse a un entorno académico alienta a los estudiantes a posponer las tareas.

Evita equivocarse. La falta de confianza en sí mismo y el miedo al fracaso disminuye la motivación de un estudiante para completar sus tareas asignadas. Como resultado, pospondrán las cosas.

Problemas en la familia. Un entorno familiar disfuncional tiene un impacto en el estado emocional del estudiante y, como resultado, en su rendimiento académico. (no quieren estudiar ni cumplir con sus obligaciones).

Ausencia de Estudio y hábitos motivacionales. La motivación del estudiante se verá afectada por sus malos hábitos de estudio o hábitos que son perjudiciales para tareas académicas, que en última instancia afectarán qué tan bien hacen las tareas académicas (procrastinar).

Knaus (1997) citado por Ramos y Pedraza (2017), demuestra que existen algunos elementos o características de un procrastinador:

- Perfeccionismo y miedo al fracaso: Perfeccionismo y miedo al fracaso: Muchos de los que procrastinan tienen metas inalcanzables, y usan la procrastinación como la más convincente justificación de su frustración.
- Ansiedad y desastre: Estos comportamientos aparecen cuando una persona está sobrecargada de tareas que necesitan ser completadas. Como resultado, el sujeto entra en una fase de baja tolerancia, y como consecuencia, la actividad es inapropiada.

- Rabia e impaciencia: Estos comportamientos aparecen cuando una persona se encuentra sobrecargada con tareas que necesitan ser completadas. Como resultado, el sujeto entra en un período de baja tolerancia y, como resultado, la actividad es pospuesta.
- Necesidad de ser amado: Debido a que hay una falta de aprobación social, esta condición no conduce inmediatamente a procrastinación; sin embargo, lleva a los sujetos a aceptar cualquier obligación impuesta por otros, lo que puede resultar en un retraso en sus responsabilidades o trabajo académico.

Por otro lado, Hernández (2016) afirma que la interacción de componentes cognitivos, conductuales y emocionales distingue al procrastinador:

- Primero, los componentes cognitivos incluyen el uso de la mente para acciones retrasadas, pensamiento destructivo y meditación, así como la percepción de un auto concepto negativo
- En segundo lugar, por los componentes conductuales de impulsividad, distracción, inconsistencia entre intenciones y acciones, estas características también son conocidas como procrastinación y dificultad para tomar decisiones, así como intolerancia a la frustración o necesidad de buscar alivio inmediato a través de la automedicación
- Del mismo modo, la preferencia por trabajar bajo poca presión, la falta de autocontrol o la falta de motivación para completar las tareas pueden ser signos de una posible procrastinación. Además, la procrastinación es un signo de dificultad con el autocontrol porque la autoestima implica posponer regularmente actividades placenteras a favor de asumir la responsabilidad de una meta mayor.
- Finalmente, pero ciertamente la misma importancia, hay ingredientes emocionales que pueden incluir miedo al fracaso, el miedo al éxito o al miedo a lograr menos de uno de los objetivos.

Causas

Hay muchos factores que contribuyen a la procrastinación académica; sin embargo, hay tres razones principales por las que esto sucede: falta de impulso, conocimiento y falta de organización al trabajar en una tarea.

Falta de motivación: La mayoría de los estudiantes que posponen sus actividades lo hacen porque carecen de la motivación necesaria. Para entender este punto, es necesario describir los siguientes factores:

- Expectativa: Éste se refiere al grado en que una tarea se percibe como fácil o difícil, o, más específicamente, el grado de éxito anticipado de una tarea.

- Valoración: Es el valor asignado a una tarea o actividad, es decir, la importancia de la tarea o actividad para el individuo.

- Impulsividad: es una condición que ocurre cuando alguien acepta o comienza una actividad. al tiempo que permite que sus emociones influyan en ellos.

Falta de conocimiento: Es cuando uno no es incapaz de comprender ningún componente de la actividad. Para que estos hábitos negativos sean corregidos y cambiados, es esencial reconocer la falta de conocimiento del estudiante. De lo contrario, aumenta la probabilidad de que la tarea no se complete dentro del marco de tiempo asignado.

Falta de organización: También conocida como falta de metodología de trabajo, esto se refiere a la ausencia de un método particular (como horas, procedimientos o herramientas) para llevar a cabo el propio Responsabilidades. La mayoría de los estudiantes que procrastinan carecen de un método, que indicaría pautas sobre cómo terminar el trabajo y qué tener en cuenta (Valle, 2017).

Por otro lado, otros autores, como Sáez (2014), citado por Valle (2017) cree que los siguientes factores contribuyen a la procrastinación académica:

- **Ansiedad;** se caracteriza por un estado nervioso y respuestas a estímulos que se clasifican como difíciles o peligroso.

- **Déficit de autocontrol;** se hace referencia a la incapacidad de mantener el propio dominio y control sobre las acciones, emociones y pensamientos de uno.

- **Incapaz de actuar de forma independiente;** esto se refiere a la incapacidad de las personas para comportarse de acuerdo con sus propios estándares, independientemente de las opiniones de otras personas, deseos, o decisiones.

- **Incapacidad para gestionar y administrar el tiempo personal;** se traduce en una limitación de la capacidad para completar tareas, cumplir obligaciones y lograr objetivos dentro de las limitaciones de tiempo.

- **Baja autoestima y bajos sentimientos de valor;** esta es una baja autoestima que cada individuo tiene para sí mismo.

De acuerdo con Ellis y Knaus (2002), citado por Alvares (2018) identifican tres causas principales que frecuentemente conducen al conflicto: autolimitación, falta de tolerancia a la frustración y hostilidad.

Autolimitación: Esto se refiere a cómo las personas se restringen a sí mismas al pensar desfavorable, degradante y contradictoria. Como resultado, las demandas del procrastinador de hacer todo bien solo sirven para motivarlo a posponerlo. completar la tarea o inventar una excusa para no hacerlo en absoluto. Según esta teoría, la procrastinación es un efecto secundario de creencias excesivamente rígidas y exigentes sobre cómo se debe completar la tarea, es decir, el perfeccionismo, y por otro lado, una visión de la evaluación. basado en lo que uno dice

Tolerancia reducida a la frustración: Esto ocurre cuando el sujeto reconoce que hacer un trabajo difícil ahora es necesario para cosechar beneficios futuros. Y al tratar con cualquier sufrimiento actual que pueda surgir, apoya la creencia distorsionada de que tal el sufrimiento es intolerable. Como resultado, el individuo con esta creencia elige posponer la tarea. A medida que ceden a su baja tolerancia a la frustración, inmediatamente experimentan una reducción en el estrés asociados con la tarea, pero también aceptan los efectos a largo plazo del cambio.

Hostilidad: Es la expresión inapropiada e improductiva de rabia que tiene el individuo hacia aquellos conectados a las tareas, y los sujetos pueden posponer su realización, como, por ejemplo, padres y maestros. Como un ataque subconsciente a las tareas.

Según Camacho (2018) expresan cinco causas fundamentales:

La falta de autocontrol: Conduce a cambios en el humor, la agitación e incluso la irritabilidad en un estudiante.

Ansiedad y depresión: Comienzan como síntomas y progresan a una enfermedad porque el individuo tiene creencias irracionales sobre su propia habilidad.

La baja autoestima: La devaluación de uno mismo impiden a la persona resolver un problema, lo que resulta en un "no" puedo hacerlo" como respuesta.

Estrés: Cuando se acerca la fecha límite para un proyecto, se establece una sensación de fracaso inminente y ansiedad, lo que lleva a una disminución en el rendimiento académico.

Autorregulación y gestión del tiempo: Es una deficiencia cuando un alumno se marca una meta que no puede lograr, la actividad se pospone.

Procrastinación familiar: Es el retraso voluntario en el cumplimiento de las propias responsabilidades.

Por otro lado, Mamani (2017) expresa las siguientes causas:

a) Distribución temporal de las amonestaciones y castigos. Argumentar que la distribución y el nivel de contención de los esfuerzos, castigos y tareas están vinculado. Por ejemplo, si se acerca una fecha límite para terminar una tarea, es más probable que la persona sea capaz de buscar ayuda inmediata y redirigir su atención a otras tareas agradables.

b) Reacción agresiva a la tarea. Es el grado de destitución con el que se encuentra terminada una tarea. En este caso, los pensamientos generados en esta situación son desagradables y poco interesantes. Esta aversión está directamente relacionada con el tema de la procrastinación; es decir, cuanto más aversión a la tarea, más probable es que la persona se involucre en trabajo laborioso y lento.

Tipos de procrastinación

De acuerdo con Ramos y Pedraza (2017) nos menciona los siguientes tipos:

Soñadores: Hacen referencia a la premisa de que la procrastinación es causada por alguien que tiene falsas creencias desde una perspectiva cognitivo-conductual. Hay altos estándares establecidos que, en la mayoría de los casos, conducen a la decepción cuando se trata de lo que es necesario para realizar bien una actividad. Por ejemplo, "todo estará bien" es una de estas afirmaciones.

Generadores de crisis: En este grupo en particular es conocido por trabajar bajo presión, lo que indica que lo harían por protestar y causar un desastre que hacer cualquier tarea. De esta manera, la procrastinación está ligada a la idea de evitar ciertas tareas ya que parece como una actividad para el individuo y, sin darse cuenta de que está siendo restringido, intenta evadirse.

Atormentados: La principal característica de una persona afligida es que su miedo hace que sus procesos de pensamiento se conviertan en obstrucciones a la realización de cualquier tarea. El miedo que tiene un niño de que sus acciones tengan resultados negativos es la fuente de la procrastinación.

Desafiantes: A este grupo le resulta insultante que se les asignen tareas, por lo tanto, con el fin de mostrar que tienen control sobre sus vidas, evitan tareas que son pertinentes y directas.

Sobrecargados: Como están sobrecargados de obligaciones, carecen de las habilidades de comunicación para decir "no" sin lastimar los sentimientos de los demás a su alrededor. Como resultado, no sienten que pueden cumplir con todas sus obligaciones.

Según Mamani (2017) expresa los siguientes:

a) Procrastinador tipo arousal: El individuo busca excitación, es decir, la sensación de tener sentimientos de procrastinación, para terminar una tarea a última hora porque creen que es un estímulo positivo. Este tipo particular de procrastinador es propenso a pensar cosas como: "Trabajo mejor bajo presión".

b) Procrastinador tipo evitativo: En esta clasificación, la persona evita hacer la tarea debido a una falta de motivación. Sin embargo, algunas tareas se evitan a propósito, y otras se evitan por miedo a fallar. Hay ansiedad al enfrentar las propias limitaciones. Debido a

su miedo a llamar la atención sobre sus propios defectos, evita llevar a cabo la tarea, que produce una sintomatología desagradable.

c) Procrastinador tipo decisional: Este tipo de procrastinador se destaca como uno de los tipos más racionales, porque significa que la decisión de comenzar la tarea es lo que la persona retrasa. La personalidad de esta persona incluye rasgos como la aversión al riesgo, la falta de responsabilidad, la ansiedad, las habilidades interpersonales débiles y la incertidumbre sobre la calidad del propio desempeño.

Según Parisi y Paredes (2007), citado en Torres (2021), existen dos tipos de procrastinación:

- Procrastinador activo: una persona que es adicta a trabajar bajo presión, dejando las tareas para el último minuto posible, obteniendo así un rendimiento adecuado en los mismos.
- Procrastinadores pasivos: son aquellos que posponen actividades hasta el último minuto debido a la incapacidad de tomar decisiones y dificultades para completar actividades o tareas de manera oportuna.

En contraste, Argumedo et al., (2005), citado por (Torres, 2021) argumentan que hay dos tipos de procrastinación. dependiendo de la situación:

- Procrastinador ocasional: también conocido como "comportamiento de autoprocrastinación", esta palabra se refiere a la persona que tiende a postergar solo en ciertos entornos debido a la mala gestión del tiempo, como la academia.
- Procrastinador crónico: es la persona que presenta un patrón de procrastinación inapropiado que se extiende a diversas variables. Este trastorno identifica ciertas discapacidades relacionadas con la personalidad en cuanto a la organización, planificación y autorregulación para alcanzar metas.

Dimensiones

Falta de motivación: Se refiere a la incapacidad de tomar la iniciativa. También se refiere a la falta de determinación en el logro de las propias metas y objetivos.

Dependencia: Esto se refiere a la dependencia continua de una persona en otros para obtener ayuda en el desempeño de sus tareas.

Baja Autoestima: Se refiere al miedo que siente una persona cuando se desempeña en una tarea o cuando ellos creen que sus capacidades y capacidades son insuficientes.

Desorganización: Esto se deriva del uso ineficiente del tiempo y el entorno de trabajo de un individuo para completar sus tareas.

Evasión de responsabilidad: se refiere al deseo de retrasar una tarea que uno cree que no son importantes en para evitar asumir responsabilidades (Ramos y Pedraza, 2017).

Por otro lado, según Taipe (2021) menciona las siguientes dimensiones de la procrastinación académica:

Crónica emocional: Estudiantes que posponen sus tareas en favor de otras actividades que proporcionan satisfacción inmediata, ocasionalmente, los estudiantes que hacen sus tareas en el último minuto también tienen más probabilidades de tener éxito. A estos procrastinadores les gusta trabajar bajo presión, lo que hace que se sientan ansiosos mientras retrasan su trabajo. Esto es causado por el hecho de que los mecanismos compensatorios de sus cerebros están conectados por circuitos que funcionan bajo el paradigma del placer, que se refleja en los logros que realizan. .

A través de la falta personal de eficiencia: los estudiantes posponen las actividades de aprendizaje porque no pueden llevarlas a dirigirlas y completarla

Crónica aversión a la tarea: Estos estudiantes que posponen sus tareas es porque perciben que es difícil y deciden posponer las fechas de inicio únicamente por esa razón. Estas personas tardías tienen un alto nivel de ansiedad y miedo al fracaso, y a menudo reflexionan sobre sus acciones. Sin embargo, su procrastinación ya no es voluntaria, esta relacionado con el desarrollo desde la infancia.

Según Albújar (2020) sus dimensiones son las siguientes:

Autorregulación académica: Esta es una dimensión que es "mediador del nivel en el que los estudiantes restringen y manejar sus pensamientos, motivación y comportamiento". El autor describe cómo esta dimensión cuantificará los niveles específicos que los alumnos pueden ejercitar al hacer los deberes en la escuela, tratando de controlar ciertos pensamientos, estructuras motivacionales y comportamientos. Además, el autor calcula que esta dimensión tiene una personalidad activa cuyo objetivo es aprender.

Postergación de actividades: Esta dimensión "tiene como objetivo la medición del nivel de los estudiantes que están retrasando sus tareas, reemplazándolo por actividades más recreativas que no requieren mucho esfuerzo". Esta dimensión está vinculada a las acciones que los estudiantes realizan a menudo cuando se asigna una tarea. para ellos, si hay una actividad complementaria o una proclividad a realizar tareas menos exigentes.

Modelos teóricos sobre la procrastinación

De acuerdo con Ayala (2020) nos menciona los siguientes modelos:

Modelo económico

Propone que la persona tiene una lista de opciones donde considera su autocontrol y dificultades de acuerdo a las gratificaciones que reciba. Es decir, hace referencia que las tareas están relacionadas con la cantidad de dinero ganado cuando se completan y los beneficios posteriores (Zavaleta, 2020).

Modelo psicoanalítico

Según Freud, las personas evitan actividades particulares debido al miedo que sienten en sus egos, donde la angustia sirve como una advertencia contra la amenaza y conduce al desarrollo de mecanismos de defensa. Las teorías de la psicología explican que los traumas infantiles o las dificultades en las relaciones padre-hijo son las causas de la procrastinación cuando las experiencias de la infancia son vistas como la base del desarrollo humano (Zavaleta, 2020).

De esta manera, la procrastinación de los niños aumentará como resultado de la permisividad o concepción autorizada, generando niños de baja inteligencia que están ansiosos y les resulta difícil cumplir con los horarios establecidos por él o ella y será la consecuencia de una concepción permisiva. Hijos de baja inteligencia que abusan fácilmente

de las reglas y tratan de doblegarlas para lograr su meta será producido por el proceso de cría autoritario (Alvarez y Cerrón, 2020).

Modelo Psicodinámico

Considera que la procrastinación ocurre cuando el miedo de la persona surge de la creencia de que sus acciones tendrán consecuencias negativas; por lo que terminarán posponiendo sus preocupaciones. Generando el aumento en el número de tareas escolares, los plazos y las responsabilidades. Esta perspectiva también surge en una persona joven por la creencia de que el tiempo es insuficiente para alcanzar los objetivos establecidos, lo que resulta en altos niveles de ansiedad; conduciendo a la procrastinación, que puede convertirse en un comportamiento habitual si el tiempo no se gestiona adecuadamente.

Por otro lado, el comportamiento de procrastinación del estudiante es el resultado de una dinámica familiar disfuncional en la que las interacciones con los miembros de la familia han sido perjudiciales para el crecimiento y desarrollo saludable del estudiante. El autor insiste en que los problemas más comunes que los estudiantes se enfrentan cuando se les asigna una tarea, el miedo al fracaso y la ansiedad, eso cual hace que posterguen las actividades académicas de forma regular debido a la duda de sí mismo o baja autoestima (ambas son el resultado de una dinámica familiar disfuncional) y les impide enfrentar situaciones difíciles (Baker, 1979, citado por Castro y Rodríguez (2018)).

Modelo cognitivo

Ellis y Knaus (1977), citado por Alvarez y Cerrón (2020), clasificaron la procrastinación como una perturbación emocional caracterizada por el pensamiento irracional. Se ha sugerido que las creencias irracionales, un sentido inestable de sí mismo y la dificultad para tomar decisiones son las tres principales causas de la procrastinación. Una de las creencias extrañas que tienen los procrastinadores es la noción de que "tengo que lograr algo bueno que debe ser admirado. Si las personas son incapaces de lograr algo de una manera ideal, esta creencia tendrá repercusiones negativas. Esta creencia es vista como irracional ya que los altos estándares previamente establecidos con frecuencia no se cumplen, y es probable que las creencias irracionales conduzcan a retrasos en el inicio, la realización y la finalización de otras tareas.

La segunda razón propuesta es una autoestimación sensible, se enfatiza la importancia de la procrastinación como una táctica para salvaguardar una autopercepción no realista. Esto quiere decir que el acto de retrasar las tareas sirve como un amortiguador útil de los sentimientos que sienten los procrastinadores a causa de sus sentimientos vulnerables. La

tercera razón para procrastinar es el papel de la incapacidad para la toma de decisiones como factor contribuyente. Cuando se trata de tomar decisiones difíciles, la procrastinación parece ser una falta de planificación. El acto de procrastinar es visto como la toma de decisiones en un entorno conflictivo marcado por una perspectiva pesimista sobre el éxito en un esfuerzo por llegar a soluciones satisfactorias.

Modelo conductual

Según esta teoría, los comportamientos que se mantienen o se repiten lo hacen porque son forzados, es decir, el estudiante lo hace debido a sus efectos. Las personas que procrastinan y continúan haciéndolo lo hacen porque enfrentan dificultades para lograr sus objetivos, y estos factores les permiten hacerlo sin experimentar efectos negativos.

Los comportamientos continúan incluso después del reenfoque; por lo tanto, cuando las personas procrastinan, es porque sus comportamientos relacionados con la procrastinación han sido reforzados por una variedad de comportamientos ambientales, factores, lo que les permite seguir procrastinando. De manera similar, aquellos que se involucran en la procrastinación habitual organizan, planifican y comienzan acciones, pero tienen una tendencia a dejarlos rápidamente sin tener en cuenta los beneficios de terminar esta tarea a tiempo (Skinner, 1977, citado por Douglas, 2019).

Modelo motivacional

Según esta teoría, la procrastinación es causada por cuatro factores interconectados, y comienza cuando uno de los otros dos se ve afectado. Por lo tanto, para evitar procrastinar, uno debe tener un alto nivel de "motivación", seguido de un alto nivel de "expectativas" para el éxito de la tarea, así como abstenerse de permitir que la "impulsividad" se interponga en el camino y tener un plan ante el "retraso" de la tarea. La procrastinación será imposible si esta ecuación funciona positivamente.

Esto se refiere a la forma en que los estudiantes a menudo posponen las tareas académicas porque carecen de la motivación para hacerlo. Es importante tener en cuenta que la motivación de un estudiante en su trabajo académico, donde utiliza una variedad de las herramientas y comportamientos orientados a la gestión efectiva de tareas, deben ser fuertes. Usando este concepto, se sugiere que si un estudiante carece de motivación, él o ella procrastinará en las tareas (Castro y Rodríguez, 2018).

Modelo cognitivo-conductual

Según esta teoría, las personas que procrastinan tienen un sistema disfuncional para procesar la información y reflexionar constantemente sobre su comportamiento al retrasar las actividades. Como resultado, su pensamiento está moldeado por estructuras inadecuadas, lo que tiene un impacto negativo en su percepción de su capacidad para completar tareas y su miedo a ser rechazados por los demás. Además, afirma que cuando los sujetos no logran sus objetivos, pasan por un proceso de pensamiento obsesivo. La premisa principal de esta idea es que el estilo de pensamiento y el contenido de una persona, o cómo interpreta las circunstancias y creencias sobre sí mismos, otras personas y el mundo, determinan cómo lo ven.

El modelo ABC establece que A es el evento activo, ya sea real o imaginario, B representa las interpretaciones o creencias sobre el evento, y C representa las consecuencias. Para proporcionar un ejemplo, si se le pide a un estudiante que escriba un ensayo, él o ella puede responder (A) No lo hago, no tengo tiempo para eso, (B) Me sentiré ansioso y lo pospondré, y (C) Soy un imbécil o nunca seré capaz de cambiar (Atalaya y García, 2019). Los pospuestos emocionales son los que posponen sus actividades porque creen que otras tareas son más importantes y les proporcionarían beneficios y placer.

Contrariamente a aquellos que prefieren hacer sus tareas en el último minuto, estas personas disfrutan de estar bajo presión para completar sus tareas, lo que los hace sentir ansiosos cuando lo posponen y los hace efectivos en terminarlo. Están en el último minuto porque tienen el deseo de experimentar placer y con frecuencia buscan una explicación por sus disculpas (Pilares, 2020).

La mejor manera de entender el comportamiento y la procrastinación es desde una perspectiva cognitivo-conductual, y los investigadores han identificado 11 comportamientos en los que los procrastinadores se involucran constantemente. 1) quiere completar una tarea, (2) decide hacerlo, (3) lo pospone innecesariamente, (4) se da cuenta del error, (5) sigue postergando las tareas, (6) se siente culpable por ser un procrastinador, (7) sigue postergando las tareas, (8) terminar las tareas en el último minuto, (9) se siente estresado, (10) indica que no hay demora en la realización de la tarea, y lo deja para otro día, y (11) Vuelve a la tarea en cuestión. Durante este proceso, una persona experimenta sentimientos desagradables, como ansiedad, depresión y desesperación, que van acompañados de baja autoestima y un sentimiento de insuficiencia.

Consecuencias

Los efectos perjudiciales de la procrastinación incluyen y se extiende más allá de una sola área de la vida de una persona; más bien, tiende a exhibirse en una variedad de áreas. A continuación, de acuerdo con Hernández (2016) se discutirán las consecuencias a nivel personal, académico y profesional.

- A nivel personal, el comportamiento irracional o la postergación se asocian con malos o bajos aspectos físicos y psicológicos. Con una variedad de consecuencias en la salud física y mental, así como desarrollo económico y/o material. Por lo tanto, el retraso es menos saludable porque retrasa las actividades de prevención y está envuelto en trabajos riesgosos. Como alcohol, drogas, tabaco o sexo, todos los cuales están relacionados con la impulsividad.
- En términos de salud mental, la procrastinación causa estrés y emociones poco saludables como la culpa, el arrepentimiento y la ansiedad. Además los procrastinadores se quejan de cómo este comportamiento afecta sus vidas, afecta su felicidad y causa resentimiento al verse a sí mismos como espectadores y no poder comenzar a hacer lo que realmente quieren.
- Respecto al ámbito económico, según los estudios, los procrastinadores están más endeudados y, como resultado, tienen menos riqueza tangible.
- En segundo lugar, este comportamiento tiene consecuencias positivas a corto plazo, pero causa problemas en la vida del estudiante en el mediano y largo plazo. El efecto final es que un estudiante que procrastina tiene ansiedad y miedo al fracaso, que tiene un negativo influir en la capacidad de las actividades académicas sean completado de manera desordenada, poniendo la calidad del trabajo o el estudio en un segundo plano o participando en comportamientos negativos como el plagio.
- Finalmente, cuando se trata del lugar de trabajo, los procrastinadores son menos productivos, producen menos y posponen la toma de decisiones.

Entre las consecuencias fisiológicas, Ocampo (2019) expresa que los estudios muestran que el riesgo de enfermedad de un estudiante aumenta cuando él o ella experimenta fatiga crónica, incapacidad para relajarse, insomnio, un alto nivel de ansiedad, cambios bruscos en el estado de ánimo y / o humor. Se ha demostrado que la procrastinación tiene un impacto negativo en el bienestar psicológico de quienes se involucran en ella, causándoles

experimentar altos niveles de ansiedad, desesperación, irritabilidad, frustración, desesperanza, neurosis, depresión y baja autoestima.

En una línea similar, dado el tipo de contexto en el que se desarrolla y las tareas en las que se centra, la procrastinación académica ha mostrado consecuencias escolares negativas, como la disminución del tiempo de estudio y un aumento de la impulsividad disfuncional. Un bajo rendimiento académico se traduce en un bajo rendimiento precatório, un pobre aprendizaje temporal y superficial, una pérdida de oportunidades y, en casos más graves, de reprobación y deserción.

La procrastinación académica es un problema que causa serias dificultades en muchos niveles, incluyendo personal, institucional y familiar. A continuación, se mencionará las consecuencias más significativas según el autor De la Vega (2013) citado por Valle (2017):

- Los altos niveles de ansiedad; son estados de preocupación continúa caracterizados por la presencia de miedos, respuestas fisiológicas (como un aumento en la frecuencia de los ataques cardíacos) y problemas de salud, entre otras cosas.

- Pérdida de autoconfianza: Los estudiantes tienen una idea débil de sus habilidades y creen que no son suficientes.

- Lleva a la insatisfacción y a un sentimiento de pecado. Los resultados del rendimiento siempre requieren una atención débil, lo que conduce a la incomodidad psicológica en los individuos

- Bajos resultados académicos: Ocurre cuando un estudiante no cumple con los requisitos de sus cursos, es decir, no presenta trabajos, monólogos o materiales de estudio para los exámenes; Como resultado, su rendimiento es pobre.

- Pelear con maestros y padres: cuando el estudiante no cumple con sus responsabilidades, estas personas se ven obligadas a llamar su atención, lo que lleva a una discusión prolongada con el estudiante.

- Impedir que los estudiantes alcancen sus metas. Esto sucede porque los estudiantes no están haciendo sus tareas de manera efectiva.

Otros autores, como Valdez y Pujol (2012) citado por Valle (2017) descubrieron que la procrastinación de los estudiantes no solo tiene consecuencias, sino que también puede contribuir a la aparición de una variedad de problemas de salud y dificultades emocionales.

- Problemas de salud: es el resultado de la tensión, así como los problemas digestivos y los problemas de la dieta.

- Reducir la producción y la calidad del trabajo: los estudiantes a menudo son ineficaces, y no quieren luchar en soluciones y soluciones rápidas y fáciles.

- Pánico, nerviosismo, ansiedad: son sentimientos que contribuyen a la inquietud física y mental manteniendo el equilibrio personal frente a los pensamientos perturbadores.

- Perceptiva negativa de la realidad; el alumno se niega a reconocer sus responsabilidades académicas y familiares.

- Pérdida de tiempo; pierde tiempo en actividades que no son esenciales.

En función de la frecuencia y nivel de intensidad con el que se realicen las actividades, diferentes estudiantes experimentarán diferentes consecuencias.

Estrés académico

Desde el preescolar hasta la escuela de posgrado, una persona adquiere conocimientos y habilidades y es consciente de las tensiones. Esto se conoce como estrés académico y se presenta tanto en el trabajo individual como en el aula (Díaz, 2010).

El proceso de estrés escolar aparece en tres fases: primero, los estudiantes deben seguir una serie de requisitos, en su opinión como presión; en segundo lugar, causan tensiones, que se manifiestan en un conjunto de síntomas; en tercer lugar, esta presión, esta inestabilidad requiere que los estudiantes tomen medidas para restaurar este equilibrio, llamada estrategia adaptativa (Jerez y Oyarzo, 2015).

En consecuencia, Alfonso et al. (2015) demuestran que el estrés académico se relaciona frecuentemente con una amplia gama de experiencias, incluyendo agotamiento, tensión, nerviosismo, preocupación, ansiedad, agonía y otros sentimientos similares, así como una fuerte presión académica. Además, está relacionado con condiciones como la ansiedad, el miedo, el pánico, la angustia, el asombro por el logro de las metas, vacío existencial, incapacidad para enfrentar desafíos o malas relaciones sociales.

Causas

Corado (2013) citado por Pacheco (2017) enumera las posibles causas del estrés académico, las cuales son 16 detalladas a continuación:

a) Competencia en grupos y entre pares: Una posible razón es que algunos compañeros se amenazan entre sí, lo que hace que los estudiantes no puedan manejar los conflictos en clase, lo cual genera estrés.

b) Realización de un examen: A menudo crea estrés que conduce a un bloqueo mental.

c) Exposición al trabajo en el aula: El estrés podría derivar en que el estudiante olvide el tema o una parte del trabajo, si no es su fortaleza hablar en público.

d) Intervención en el aula: En algunas ocasiones, participar en clase deriva en estrés, pues el alumno tiene miedo de cometer errores o equivocarse y, por consiguiente, tener baja nota. Otro factor, es que el docente exprese comentarios burlescos sobre su participación.

e) Entorno físico desagradable: La falta de material didáctico, de iluminación adecuada y de ventilación puede provocar la desmotivación de los alumnos. Esto se puede manifestar en peores resultados en los exámenes y, como consecuencia, en un aumento de la ansiedad.

f) Sobrecarga académica: La sobrecarga académica, como los trabajos, las tareas obligatorias y la investigación, puede resultar estresante para los estudiantes.

g) Aulas saturadas: También conocido como aglomeración en las aulas, los estudiantes suelen temer estar rodeados de demasiada gente, lo que aumenta su ansiedad. Adicionalmente, el docente tendrá menos tiempo de atender a sus necesidades lo que desencadenará en un ambiente estresante.

h) Tiempo insuficiente para entregar las tareas escolares: La presentación de actividades o exámenes imprevistos colocan al alumno en una situación difícil y dan lugar a circunstancias estresantes.

i) Situaciones de conflictos o problemas con docentes o compañeros: Existen situaciones en que los estudiantes tienen mala relación con sus compañeros e incluso, profesores o también se perciben intimidados por ellos, lo cual favorece al desarrollo del estrés.

Consecuencias

Según Mendiola (2010), existen consecuencias que inciden y repercuten en el estado físico y psicológico, destacando los siguientes síntomas:

Fisiológicos: Pueden incluir hipertensión (tensión arterial alta), problemas respiratorios y, en particular, alteraciones del sueño.

Psicológicos: Pueden presentarse altos grados de angustia, tristeza, malestar e irritación. También se incluyen las dificultades de memoria en relación con el tiempo: a corto y largo plazo, así como la pérdida de entusiasmo por un trabajo que antes resultaba motivador.

Gómez (2021) subraya que el estrés escolar tiene frecuentemente consecuencias psicológicas, que a la larga conducen a la aparición de síntomas físicos. Entre las consecuencias más graves del estrés escolar se encuentran:

a) Bajo rendimiento académico: El estrés académico puede tener un impacto negativo en el nivel de rendimiento académico; si bien a la vez motiva a los estudiantes a mejorar su desempeño un excesivo estrés académico tiene consecuencias negativas.

Cuando los alumnos son incapaces de gobernar su tiempo, la integridad académica se ve afectada. Del mismo modo, el hecho de fracasar hará que los estudiantes no alcancen sus objetivos y, en consecuencia, se sientan desanimados. El estrés académico hace que se liberen altos niveles de cortisol, lo que tiene un impacto negativo en el área del hipocampo, que es fundamental para el aprendizaje y la memoria, y así conllevará a un bajo rendimiento académico.

b) Adicción a Internet: Hoy en día, los estudiantes utilizan mucho Internet para obtener información y jugar a juegos en línea. Sin embargo, el estrés escolar ha sido estudiado como causante de reacciones negativas y la aparición de problemas de conducta, y la adicción a internet sirve de ejemplo. Conduciendo a un estilo de vida sedentario o inactivo caracterizado por hábitos poco saludables, que afectan sobre todo a la calidad de la alimentación y al descanso. Teniendo repercusiones perjudiciales en la forma de vida y psicológica de la persona.

c) Sueño inadecuado: El sueño es una necesidad biológica; se considera una actividad integral y completamente necesaria para el individuo, esencial para restablecer las funciones físicas y psicológicas básicas para el máximo rendimiento: el sueño ayuda en el retorno de la energía al cuerpo. De ahí, se sugiere que los jóvenes duerman entre 8 y 10 horas diarias. Según

los resultados de los estudios, el estrés escolar está vinculado a una mala calidad del sueño y está fuertemente relacionado con los problemas relacionados con el sueño.

d) Depresión: La idea de depresión está asociada a varias causas, como las sustancias químicas que segregan el cerebro, la genética y la situación actual en la vida de una persona. Hay situaciones estresantes en la vida cotidiana que, si no se manejan adecuadamente, pueden aumentar el riesgo de depresión; como resultado, es necesario responder al estrés de manera adecuada.

e) Ansiedad: se produce en respuesta a un estímulo emocional derivado de una situación potencialmente peligrosa o arriesgada. Los cambios, la ansiedad y el estrés incluyen la respuesta emocional más común. En consecuencia, el estrés es una de las fuentes más comunes de ansiedad.

f) Baja autoestima: La baja autoestima se define como una actitud negativa hacia la propia valía, que puede estar causada por diversos factores, como la educación familiar y educativa. Algunos estudios muestran una relación inversa entre el estrés y la autoestima.

Tipos de Estrés

El estrés no es un fenómeno independiente de las múltiples situaciones de la vida, como menciona Albuja (2012), y existen varios tipos de estrés:

Distrés o estrés negativo: Surge como consecuencia de continuos ajustes o cambios de hábitos. El cuerpo humano está cada vez más sometido a una presión continua, lo que provoca agonía física y emocional.

Eustrés o estrés Positivo: Es un estrés de corta duración que proporciona una resistencia inmediata, y se manifiesta a través de un aumento de la actividad física, el entusiasmo y la creatividad. Es muy beneficioso para mantener la mente despejada y superar muchos retos de la vida diaria.

Estrés por supervivencia: Es un estrés a corto plazo que proporciona una resistencia inmediata, y esto se manifiesta a través de más actividad física, entusiasmo y creatividad. Es de gran ayuda para mantener una mente clara y superar diversas situaciones en la vida diaria.

Estrés químico: El consumo de ciertos alimentos, como bebidas de café, bebidas y alimentos azucarados, o una dieta deficiente en nutrientes (dieta desequilibrada), provoca

cambios químicos en el organismo que conducen a un estado de condiciones desfavorables ante situaciones estresantes.

Estrés ambiental: Este componente tiene en cuenta todos los aspectos de las crisis sociales, como los diversos tipos de contaminación (aire, suelo y acústica), la violencia social, etc. Es decir, son situaciones independientes de las decisiones individuales.

Estrés por intoxicación: Está causada por el consumo de drogas, tanto legales como ilegales. Esto provoca un lento deterioro físico que impide al organismo responder con normalidad a los factores estresantes.

Estrés causado por factores hormonales: el desequilibrio hormonal provoca una respuesta inadecuada a una hormona del estrés, haciendo que la persona enferme o sea propensa al estrés.

Estrés académico: Su origen es permitir que el organismo se ajuste a determinados acontecimientos que ocurren en la vida académica. También permite desarrollar actividades con mayor expectativa y concentración, así como evitar caer en el cansancio.

Estrés laboral: es causado por condiciones personales demasiado exigentes y competitivas que ponen en peligro la resistencia física y la dignidad humana en el lugar de trabajo.

Dimensiones o Factores desencadenantes del estrés académico

Estresores

Los estresores son estimulantes o situaciones que generan estrés. En la misma línea de investigación, Osorio (2020) lo describe como "cualquier alteración externo o interno que la persona percibe como amenazante de alguna manera, y que es capaz de desencadenar una reacción estresante":

Usman (2019) describió los siguientes factores estresantes, particularmente entre los estudiantes de secundaria:

a) La educación y la preocupación por el rendimiento académico pueden causar síntomas de estrés como ansiedad e insomnio, así como cambios en el apetito y el estado de ánimo. Además, el miedo a los exámenes provoca estrés.

b) Finanzas: Los estudiantes experimentan estrés cuando no tienen suficiente dinero para mantenerse y cubrir sus necesidades académicas.

b) Relaciones: Los estudiantes quieren hacer amigos, aunque sean desconocidos para ellos. Y cuando esto no se logra, pueden deprimirse y generar estrés.

d) La gestión del tiempo y la falta de planificación o gestión del tiempo pueden causar estrés a los estudiantes; por lo tanto, es necesario priorizar las operaciones.

Así, Barraza (2005) identifica como principales estresores en el contexto académico: el trabajo competitivo con los miembros del grupo, el exceso o aumento de responsabilidad en el cumplimiento de las obligaciones académicas, el exceso de tareas curriculares, así como las evaluaciones simultáneas de múltiples áreas y tipos de trabajo solicitadas por los profesores..

Asimismo, la Universidad de Chile (2018) señala que las demandas que pueden preceder al estrés son de dos tipos:

Exigencias Intrínsecas: Cuando se depositan altas expectativas de uno mismo, generalmente se tienen altas expectativas de éxito. Por lo que incluye esforzarse por lograrlo.

Exigencias externas: son peticiones que surgen en el entorno, como la presentación de trabajos académicos, pruebas y exámenes en un plazo limitado. Realización de proyectos en grupo, presentación en clase.

Síntomas

Rosales (2016) define tres tipos de reacciones al estrés académico:

-Síntomas físicos: como dolores de cabeza o acúfenos, fatiga, gripe, hipertensión arterial, dolor de espalda, dificultad para conciliar el sueño o éxito en el afrontamiento de problemas personales, entre otros.

-Síntomas psicológicos: como rabia excesiva, sensación de que se le ignora, ansiedad, frustración, dificultad para tomar decisiones, falta de confianza en uno mismo, dificultad para concentrarse, agitación, dificultad para controlar su entorno, baja autoestima y pensamientos negativos sobre su vida, entre otros.

-Síntomas conductuales: incluyen dificultad para realizar tareas, deseo continuo de fumar, lucha diaria ante situaciones de emergencia, aumento o disminución de la ingesta de nutrientes y preocupación por uno mismo y por los demás.

Afrontamiento

Según Fernández et al. (1999), el afrontamiento es la preparación para el movimiento con el fin de evitar el daño causado por el estrés. En consecuencia, el afrontamiento es la suma total de esfuerzos que involucran aspectos cognitivos y conductuales en constante cambio, para satisfacer necesidades externas e internas específicas que se consideran redundantes o abrumadoras, superando los recursos de esa persona. El enfoque de Lazarus y Folkman (1986) fue más ampliamente aceptado; derivado de una perspectiva sociocultural cognitiva, la capacidad de respuesta se definió entonces como "esfuerzos cognitivos y conductuales en constante evolución desarrollados en respuesta a necesidades externas." Los recursos externos y/o internos se consideran superfluos o despilfarradores (citado por Amarís et al., 2013, p.164).

En consecuencia, las estrategias de afrontamiento son numerosas, y su uso no siempre es beneficioso, porque, aunque pueden eliminar el estrés, también pueden causar fatiga y otros efectos secundarios. Existen diferencias en la forma en que las personas afrontan las distintas situaciones, y esto está relacionado con sus creencias, sus habilidades interpersonales, sus valores y, lo que es más importante, su capacidad para enfrentarse a la adversidad. Cada persona tiene una forma única de afrontar las situaciones difíciles.

Del Río (2015) menciona que existe un método utilizado en el afrontamiento que se puede distinguir: a) afrontamiento positivo, que se refiere a mover esfuerzos hacia múltiples soluciones; b) afrontamiento pasivo, que se refiere a la inacción frente a la situación, en la que la persona sólo está esperando que las condiciones cambien; y c) afrontamiento evitativo, en el que la persona busca escapar o evitar la situación.

Orientaciones teóricas del estrés académico

Según Ivancevich y Matteson (1989) argumentan que existen tres formas distintas de definir el estrés: según el estímulo, en la respuesta y la relación entre ambos factores (citados por Chacón y Rodríguez, 2018).

Teoría del estímulo o estrés como estímulo: La definición de estrés se basa en un estímulo formulado como un conjunto de fuerzas extremas, variables ambientales físicas o sociales (incluyendo situaciones cataclísmicas, la muerte de familiares, la acumulación de fracasos personales, las presiones del trabajo y de la vida en la ciudad), tienen un efecto destabilizador sobre una persona de forma breve (temporal) o permanente.

Respuesta al estrés o teoría de la respuesta: Se define como la respuesta fisiológica o psicológica de un individuo al estrés en el entorno, donde el estrés puede incluir un suceso extremo o una situación potencialmente peligrosa en el interior. El concepto se extinguió en la década de 1950 y pasó a denominarse Síndrome General de Adaptación (SGA), que es la respuesta del organismo a algo que falta, un defecto con el que debe lidiar. También éste consta de tres fases: alerta, resistencia y agonía.

Según Naranjo (2009), el momento de alarma es un claro indicio de la presencia de un estresor. Las respuestas físicas a este componente son las primeras que informan a la persona de su conciencia situacional. Por ejemplo, cuando hay mucho trabajo o estudio, esta etapa puede ser manejada y enfrentada de la mejor manera posible para que no se manifiesten verdaderos signos de estrés. Sin embargo, sólo cuando una persona cruza la barrera de la ansiedad y se da cuenta de que sus recursos son insuficientes puede decirse que ha reconocido su ansiedad y se encuentra en la fase de alarma.

Por otro lado, cuando el estrés persiste más allá de la fase de alarma, la persona entra en una segunda etapa conocida como fase de resistencia. Pretende seguir haciendo frente a la situación; sin embargo, se da cuenta de que su capacidad es limitada y, como consecuencia, se siente frustrada y sufre por ello. El individuo empieza a darse cuenta de que está perdiendo mucha energía; no obstante, intenta seguir adelante, pero fracasa. La situación se convierte en un círculo peligroso, especialmente cuando va acompañada de ansiedad ante la posibilidad de fracasar.

La siguiente etapa es la agonía, que es la última fase del estrés. La fatiga, la ansiedad y la depresión son síntomas comunes, que pueden presentarse solos o combinados. La fatiga incluye el cansancio que no desaparece después de dormir y que suele ir acompañado de suspense, malestar, ansiedad e irritabilidad. Cuando se trata de ansiedad, la persona que la ha experimentado en diversas situaciones no sólo se preocupa por los factores de estrés, sino también por la experiencia que no la ha provocado antes. Por último, durante un episodio depresivo, la persona carece de motivación para realizar actividades placenteras, tiene pensamientos pesimistas y una autopercepción más negativa.

Labrador y Crespo (1993), citado por Oliveti (2010), propone una diferenciación en tres niveles en la respuesta al estrés:

Nivel Cognitivo: Comprende el proceso de evaluación subjetiva de la situación.

Nivel Fisiológico: Indica la actividad endocrina, neuroendocrina y cerebral.

Nivel Motor: Comprende las múltiples estrategias y enfoques que una persona pretende utilizar para afrontar una situación.

Teorías basadas en la interacción o el estrés como una relación entre el individuo y el entorno:

El estrés puede asociarse a un estimulante como respuesta, en este caso a ambos. Es una respuesta adaptativa, mediada por características individuales y/o procesos psicológicos, que es el resultado de una acción, situación o evento extremo que provoca necesidades físicas (Ivancevich y Matteson, 1989, citado por Venancio, 2018).

Lazarus y Folkman (1986), citados por Berro y Rodrigo (2011), sostienen que la tensión surge de la relación individuo-entorno, que les resulta desconcertante y difícil de manejar. Como resultado, la noción fundamental de la teoría de la interacción es la evaluación cognitiva: es un proceso de evaluación que determina por qué y cuánta tensión existe entre un individuo y su entorno. En consecuencia, la evaluación sirve de intermediario cognitivo entre la respuesta al estímulo o el estrés que provoca, y proporciona tres tipos de evaluación:

- Evaluación primaria: Se produce siempre que se encuentra un determinado tipo de demanda (interna o externa). Es el principal mediador psicológico de la ansiedad.
- Evaluación secundaria: Seguimiento de la evaluación primaria que incluye una valoración de los recursos propios del individuo para afrontar situaciones estresantes.

- **Reevaluación:** Existen procesos de feedback que permiten corregir revisiones o evaluaciones previas. Según Lazarus y Folkman, el estrés surge de la conexión del individuo con el entorno, que el individuo encuentra desconcertante y difícil de manejar.

2.3. Marco Conceptual

Estrés: Ocurre cuando una persona percibe una situación o confrontación como abrumadora y más allá de su capacidad y recursos para lidiar con ella, poniendo en riesgo su salud. Esto lleva a la presentación de dos procesos: confrontación y cognición (Folkman et al., 1986).

Estrés académico: es un proceso psicológico adaptativo sistemático que ocurre principalmente cuando un estudiante está expuesto a una serie de demandas que el estudiante percibe como bajo estrés; y se traducen en un desequilibrio sistémico (una situación estresante (Barraza et al., 2011).

Procrastinación: se trata de un problema relacionado con el deseo de completar la tarea y la frecuente falta de diligencia para comenzarla, ampliarla o completarla. Los resultados de este proceso pueden tardar en manifestarse, ya que suelen ir acompañados de sentimientos de miedo y ansiedad (Ferrari et al., 1995).

Procrastinación académica: se define como una disminución del rendimiento académico. Este parece ser un fenómeno multifacético que incluye componentes emocionales, cognitivos y conductuales (Vargas, 2017). Además, según Chan (2011), la procrastinación académica tiene un impacto en la toma de decisiones y la resolución de conflictos al obligar a los individuos a elegir entre cumplir con las obligaciones académicas y responder a las demandas externas.

Nivel de Educación Secundaria: Según el INEI (2018), este programa está dirigido a adolescentes de 12 a 17 años de edad y se divide en dos ciclos: el VI ciclo comprende el primer y segundo año. El VII ciclo abarca del tercero al quinto año.

Estudiante: Tal como lo señala la RAE (2001), es una persona cuya principal responsabilidad es aprender y que lo hace en un centro de aprendizaje.

Adolescencia: Según Papalia et al. (2009), la adolescencia es un periodo de transición del desarrollo entre la infancia y la edad adulta. Tienen alrededor desde los 11 o 12 hasta los 19 o principios de los veinte.

CAPÍTULO III MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Métodos de la investigación

Método descriptivo

De acuerdo con Hernández et al. (2003) el método descriptivo consiste en describir como es y se manifiesta determinados fenómenos, para ello se pretende medir, evaluar y recolectar datos sobre diversas las variables a los que se refiere investigar para someterlo a un análisis. Por otro lado, según Clavijo et al. (2014), el enfoque cuantitativo va de lo general a lo particular, formula hipótesis, prima la estimación o medición del número de variables y cuenta con datos sólidos.

Asimismo, el enfoque cuantitativo utiliza la recopilación y el análisis de datos para responder preguntas de investigación y probar hipótesis predeterminadas, y se basa en análisis estadísticos de medición, conteo y medición para crear patrones de comportamiento precisos en una población (Hernández et al., 2003).

Método Hipotético-deductivo

Esta metodología establece que el conocimiento científico no proviene de lo que los sentidos consideran verdadero, sino de suposiciones basadas principalmente en la intuición. La hipótesis contradice la naturaleza a través de la observación y/o experimentación. Este método evita la necesidad de inducción.

Método Inductivo-deductivo

Este método comienza con observaciones específicas que permiten hacer generalizaciones y predicciones y se rige por las siguientes reglas: a) usar este común denominador para formar varias hipótesis relevantes d) determinar las implicaciones de las hipótesis y finalmente, se requieren estudios adicionales para probar las hipótesis de validez científica (Hernández et al., 2003).

Método sintético

Contrariamente al método analítico, es un procedimiento mental o material que estudia, selecciona y combina elementos esenciales para crear un objeto o noción más completa (Condori, 2021).

La población de la I.E.P "San José" está formada por 224 alumnos de 2°, 3° y 5° de secundaria, divididos en las secciones A y B.

La población de la I.E.P "Santa Mara la Católica" es de 63 alumnos de 1° a 5°.

Tabla 1

Población

Institución Educativa	Grado y Sección	N°	%
I.E.P "San José"	2 ^a	34	100%
	2 ^b	34	
	3 ^a	30	
	3 ^b	28	
	4 ^a	33	
	5 ^a	29	
	5 ^b	36	
I.E.P "Santa María la Católica"	1 ^{ro}	13	
	2 ^{do}	13	
	3 ^{ro}	7	
	4 ^{to}	14	
	5 ^{to}	16	
Total		287	

FUENTE: Elaboración propia de las autoras del trabajo

Muestra

La muestra fue de tipo no probabilístico conformada por toda la población que colaboraron con la investigación de manera voluntaria. Constituyéndose en una población muestral o censal de 287 estudiantes

3.4. Actividades del proceso investigativo

- Identificación del problema
- Revisión de la literatura o estado del arte
- Planteamiento del problema
- Elaboración de los instrumentos
- Aplicación de los instrumentos y recolección de datos

- Procesamiento de la información
- Descripción y discusión de los resultados de investigación
- Elaboración de conclusiones y recomendaciones

3.5. Técnicas e instrumentos de la investigación

Variable 1: Procrastinación académica

Técnicas	: Encuesta
Instrumentos	: Cuestionario
Nombre	: Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)
Autor	: Edmundo Arévalo Luna y Cols (2011)
Lugar	: Perú
Objetivo	: Valorar niveles de la procrastinación académica.

Ámbito de aplicación: La Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) está conformada por 50 ítems, distribuidos en 5 dimensiones por 10 preguntas cada uno. Este instrumento ha sido elaborado a través del método de escalamiento de Likert, que adopta cinco categorías diferentes de valores (muy de acuerdo, acuerdo, indeciso, desacuerdo, muy en desacuerdo) en la que se plantean enunciados referidos a las actividades cotidianas de los adolescentes, en el ámbito académico y social.

Administración	: Colectivo/virtual
Tiempo de duración	: 20 minutos aproximadamente.

Dimensiones	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de Motivación • Dependencia • Baja autoestima • Desorganización • Evasión de la responsabilidad
-------------	---

Neyra (2020) a través de su investigación logró establecer los baremos percentiles de respecto a la escala de procrastinación escolar en estudiantes de secundaria, de las instituciones Castilla, Perú; en el cuál, el coeficiente de validez de Aiken, arrojó valores similares, que

oscilan entre 1 0.09 y 1.00 en el total de jurados. Se obtuvo la confiabilidad compuesta a través del coeficiente de omega de la escala de procrastinación escolar en la dimensión Motivación, en la dimensión Dependencia, en la dimensión Autoestima, en la dimensión Desorganización y en la dimensión de Evasión de la responsabilidad. Finalmente, el presente estudio evidencia el análisis psicométrico de la escala de procrastinación escolar en estudiantes de secundaria en la población peruana.

Tabla 2

Baremos de la escala de procrastinación académica

Dimensiones	Bajo	Medio	Alto
Falta de motivación	[10-23]	[24-37]	[38-50]
Dependencia	[10-23]	[24-37]	[38-50]
Baja autoestima	[10-23]	[24-37]	[38-50]
Desorganización	[10-23]	[24-37]	[38-50]
Evasión de la responsabilidad	[10-23]	[24-37]	[38-50]
Procrastinación académica general	[50-117]	[118-183]	[184-250]

FUENTE: Elaboración propia de las autoras del trabajo

B. Ficha técnica de Estrés académico

Variable 2: Estrés académico

- Técnicas : Encuesta
- Instrumentos : Cuestionario
- Nombre : Inventario SISCO del Estrés Académico
- Autor : Barraza (2006)
- Lugar : Perú
- Objetivo : Valorar niveles de estrés académico.

Ámbito de aplicación: El Inventario SISCO del estrés académico se divide en tres secciones, con un total de 29 ítems, utilizando la escala Likert que adopta cinco categorías diferentes de valores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre):

Se utilizan 8 preguntas para determinar con qué frecuencia los encuestados valoran las demandas ambientales como factores estresantes.

Las 15 preguntas cuyo objetivo es determinar con qué frecuencia las respuestas o aparecen síntomas de estimulación.

Las últimas 6 preguntas se utilizan para determinar con qué frecuencia se utilizan estrategias

- Administración : Colectivo/virtual
- Tiempo de duración : 15 minutos aproximadamente.
- Dimensiones
- Estresores
 - Síntomas
 - Estrategias de afrontamiento

De acuerdo con Barraza (2018) en el año 2007 realiza dos publicaciones sobre el inventario construido; el análisis de las propiedades psicométricas del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico y su ficha técnica. A partir de estas publicaciones el Inventario SISCO ha sido utilizado en múltiples investigaciones en Latinoamérica y España. El país donde más se le ha utilizado es en Perú, seguido de México y Colombia. Por lo que aparte de su validación inicial en México, los investigadores lo han validado o adaptado en cinco países latinoamericanos: Cuba, Colombia, Perú, Chile y Ecuador

Tabla 3

Baremos del Inventario SISCO del estrés académico

Dimensiones	Bajo	Medio	Alto
Estresores	[8-19]	[20-29]	[28-40]
Síntomas	[15-35]	[36-55]	[56-75]
Estrategias de afrontamiento	[6-14]	[15-22]	[23-30]
Estrés académico general	[29-68]	[69-106]	[107-145]

FUENTE: Elaboración propia de las autoras del trabajo

3.5.1. Matriz de instrumentos

Variables	Dimensiones	Definición	Indicadores	Ítems	Escala y valores	Rango
V1: Procrastinación académica	Falta de motivación	Se refiere a la incapacidad para tomar la iniciativa. Además, se refiere a la falta de determinación para alcanzar las propias metas y objetivos (Ramos y Pedraza, 2017).	Falta de iniciativa	1,2,3	Muy de acuerdo(1) Acuerdo(2) Indeciso(3) Desacuerdo(4)	Alto Medio Bajo
			Falta de interés y responsabilidad en el desempeño de las responsabilidades	4,5,6		
			Falta de determinación en el logro de metas y objetivos.	7,8,9,10		
	Dependencia	Se refiere a la dependencia continua de una persona de la ayuda de otros para llevar a cabo sus responsabilidades (Ramos y Pedraza, 2017)	Necesidad persistente de contar con la ayuda y compañía de otros para llevar a cabo sus actividades.	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20	Muy de acuerdo(1) Acuerdo(2) Indeciso(3) Desacuerdo(4)	Alto Medio Bajo
	Baja autoestima	Se refiere al temor de una persona a fracasar en una tarea o a creer que sus habilidades y capacidades son insuficientes (Ramos y Pedraza, 2017)	Posponer actividades por temor a hacerlas mal o por creer que sus habilidades y capacidades son insuficientes.	21,22,23,24,25,26,27,28,29,30		
	Desorganización	Esto se deriva del uso ineficiente del tiempo y del ambiente de trabajo por parte del individuo para realizar las tareas (Ramos y Pedraza, 2017).	Consiste en que el sujeto hace un mal uso de su tiempo y de su ambiente de trabajo, impidiendo la creación de sus actividades.	31,32,33,34,35,36,37,38,39,40		

3.6. Procedimiento para la recolección de datos (Validación y confiabilidad de los instrumentos)

- Para llevar a cabo el estudio de caso, coordinamos con el asesor del proyecto, los directores y profesores de las instituciones educativas "San José" y "Santa María la Católica". Asimismo, la Universidad del Santa presentó una carta de autorización para solicitar el acceso a los alumnos para la recogida de datos.
- Se determinó en todas las secciones, la población y la muestra académica de los estudiantes de secundaria en los grados de 1ro a 5to.
- Completamos las validaciones del instrumento al jurado apropiado para la recolección de datos.
- Para determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes, se realizó una encuesta a los estudiantes de secundaria.
- Para los gráficos y tablas apropiados, procesamos los datos obtenidos de las aplicaciones del instrumento utilizando el software estadístico SPSS y Microsoft Excel como técnicas de procesamiento.
- Se realizó un análisis de correlación utilizando el coeficiente de correlación de Spearman.

Validación de los instrumentos

Tabla 4

Validación del instrumento a través de juicio de expertos

Expertos	Especialidad	Opinión
Mucha Paitán Angel	Dr. Especialidad Historia y Filosofía	Excelente
Tarazona Saenz Marina	Dra. en Educación	Excelente
Tolentino Ruiz Esteban	Mg. Especialidad Filosofía	Excelente

FUENTE: Elaboración propia de las autoras del trabajo

Confiabilidad de los instrumentos

En este estudio, la fiabilidad del instrumento se ha determinado utilizando el método de Alfa de Cronbach para medir la fiabilidad de las preguntas (ítems). Podemos ver que el coeficiente tiene los siguientes valores entre 0 y 1, donde 0 no es fiabilidad y 1 es fiabilidad completa. Según Cáceres y Cahui (2020) recomienda lo siguiente:

- Coeficiente alfa >0.9 es excelente.
- Coeficiente alfa >0.8 es bueno.
- Coeficiente alfa >0.7 es aceptable.
- Coeficiente alfa >0.6 es cuestionable.
- Coeficiente alfa >0.5 es pobre.
- Coeficiente alfa <0.5 es inaceptable.

Tabla 5

Estadística de fiabilidad de la variable procrastinación académico

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,823	50

FUENTE: Elaboración propia de las autoras del trabajo

Creemos que el instrumento es lo suficientemente bueno y confiable como para utilizarlo en este estudio, lo que se basa en un análisis estadístico de la fiabilidad alfa de Cronbach, que indica un valor de 0,823 para un total de 50 ítems presentados. Contrasta con una escala de valoración del coeficiente alfa superior a >0.800 .

Tabla 6

Estadística de fiabilidad de la variable estrés académico

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,815	29

FUENTE: Elaboración propia de las autoras del trabajo

La fiabilidad estadística del Alfa de Cronbach arroja un valor de 0,815 para un total de 29 ítems presentados, contrastando con la escala de valoración el coeficiente alfa es superior a >0.800 , por este motivo, consideramos que el instrumento es adecuado para su uso en este estudio.

3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de los datos.

- **Libro de código:** Permitió asignar un código a cada respuesta de las preguntas. Después, se convertirá en una matriz y todos los ítems se codificarán en el orden correcto.
- **Estadística Descriptiva:** Permitió describir las características de las variables en función del nivel o grado en el que se encuentran. Para ello, se utilizó gráficos y tablas de acuerdo con las normas APA.
- **Estadística inferencial:** Analizó si los resultados obtenidos permiten concluir si es posible inferirlos de la muestra a la población. Esto incluye la prueba de hipótesis a fin de obtener respuesta a los objetivos de la investigación.
- **Coefficiente de correlación Spearman:** Permitió establecer y determinar el grado de relación entre las variables del estudio, permitiendo identificar tanto el nivel de correlación como el nivel de significación. Si el nivel de significación obtenido es inferior a 0,05, se asume que existe relación.
- **Tablas de frecuencias:** Permitió organizar y categorizar los datos de la encuesta en porcentajes, permitiendo una interpretación más precisa de nuestras variables
- **Gráficos estadísticos:** Los gráficos proporcionaron datos en forma de diagrama y un porcentaje de los resultados del estudio, lo que nos permite comprender rápidamente los resultados clave y compararlos con otros.

CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 7

Descripción de frecuencia del nivel de procrastinación en estudiantes de secundaria de las I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”

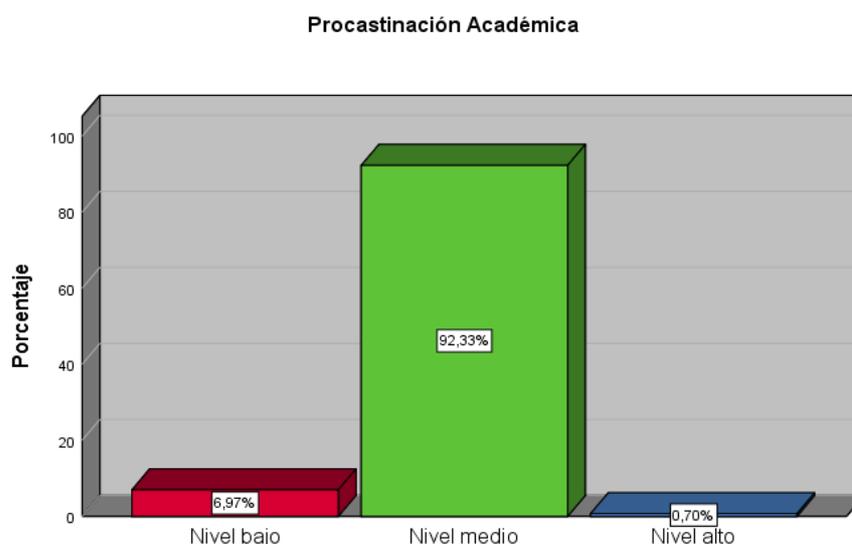
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	20	7.0
Nivel medio	265	92.3
Nivel alto	2	0.7
Total	287	100.0

FUENTE: Elaboración propia de las autoras del trabajo

En la tabla 7, se observa que el 92.3% de los encuestados tiene una procrastinación académica medio. Le sigue un 7,0% de procrastinación en un nivel bajo. Mientras, el 0,7% indica que la procrastinación académica se sitúa en un nivel alto. Dicho de otro modo, la mayoría de los encuestados presenta un nivel medio de procrastinación.

Figura 1

Descripción de frecuencia del nivel de procrastinación en estudiantes de secundaria de las I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”



FUENTE: Elaboración propia de las autoras del trabajo

Tabla 8

Descripción de frecuencia del nivel de Estrés académico en estudiantes de secundaria de las I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”

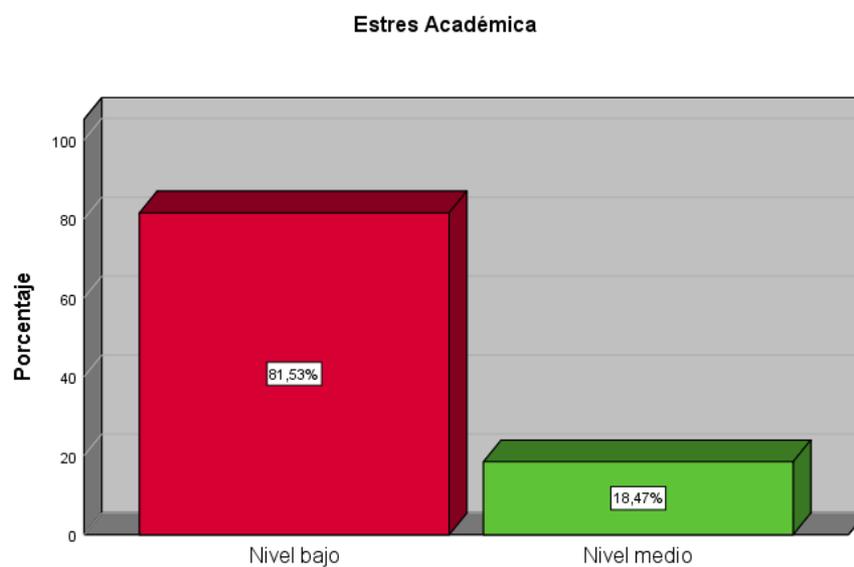
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	234	81.5
Nivel medio	53	18.5
Total	287	100.0

FUENTE: Elaboración propia de las autoras del trabajo

En la tabla 8, el 81,5% de los encuestados experimenta estrés académico en un nivel bajo. Mientras que el 18,5% indica un nivel medio de estrés académico. Es decir, la mayoría de los encuestados demuestra un nivel bajo de procrastinación.

Figura 2

Descripción de frecuencia del nivel de Estrés académico en estudiantes de secundaria de las I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”



FUENTE: Elaboración propia de las autoras del trabajo

Hipótesis general

Ha: Existe relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria de la I.E.P “San José” y “Santa María la Católica”, Chimbote-Nuevo Chimbote,2022.

Ho: No existe relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria de la I.E.P “San José” y “Santa María la Católica”, Chimbote-Nuevo Chimbote-,2022.

Regla de decisión

Si $p < \alpha$ (0.05) se rechaza la Ho y se acepta la Ha

Si $p \geq \alpha$ (0.05) se acepta la Ho y se rechaza la Ha

Tabla 9

Prueba de hipótesis de relación entre Procrastinación y Estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria de las I.E.P “San José” y “Santa María la Católica”.

Correlaciones	
Rho de Spearman	Estrés Académico
Procrastinación	0.045
Académica	
Coefficiente de correlación	
Sig. (bilateral)	0.446
N	287

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

FUENTE: Elaboración propia de las autoras del trabajo

El modelo estadístico Rho Spearman arroja un coeficiente de correlación de 0,045, lo que indica un bajo nivel de correlación. Asimismo, el nivel de significancia arroja un valor $p=0.446$. Dado que $p > \alpha$ (0.05) esto indica que no existe una relación significativa entre las variables. En consecuencia, se acepta la Ho y se rechaza la Ha.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Según Steel (2007), la procrastinación académica es una demora irracional en la acción en la que una persona pospone voluntariamente una actividad que desea realizar. Esto ocurre con frecuencia entre los estudiantes que, al enfrentarse a una tarea, carecen de los mecanismos y métodos de estudio necesarios. Como resultado, se desorientan y abandonan las tareas que deben completar.

González (2013) afirma en la misma línea de investigación que la procrastinación académica es un comportamiento dinámico que cambia con el tiempo y está influenciado por factores educativos como el contenido del curso, las estrategias de instrucción del profesor, la comunicación y la ayuda para el estudio disponible en la institución. Esto significa que, si los factores educativos se utilizan eficazmente para garantizar que el estudiante comprende el contenido, se evitará la procrastinación y el estudiante estará motivado para completar la tarea cuando vuelva a casa. En cambio, si no se les motiva, carecerán de motivación y sufrirán las consecuencias.

De acuerdo con Barraza et al. (2011), el estrés académico se refiere a un proceso psicológico adaptativo sistemático que ocurre principalmente cuando un estudiante está expuesto a una serie de demandas que el estudiante percibe como estresantes.

Asimismo, Alfonso et al. (2015) demuestran que el estrés académico se asocia frecuentemente a un amplio abanico de experiencias, como agonía, tensión, nerviosismo, preocupación, ansiedad, agonía y otros sentimientos similares, así como a una elevada presión académica. Además, está vinculado a trastornos como la ansiedad, el miedo, el pánico, la aprensión, la angustia por alcanzar metas, el vacío existencial, la incapacidad para afrontar retos o las malas relaciones sociales.

En consecuencia, el proceso de estrés escolar se manifiesta en tres etapas: en primer lugar, los estudiantes perciben una actividad como una presión; en segundo lugar, surgen tensiones, que se manifiestan como un conjunto de síntomas; y en tercer lugar, los estudiantes toman medidas para restablecer el equilibrio, lo que se denomina una estrategia adaptativa (Jerez y Oyarzo, 2015).

En cuanto al objetivo general, se descubrió que la procrastinación académica no tenía una relación significativa con el estrés. Hallándose que $p = 0.446 > \alpha (0.05)$. Esto significa que la procrastinación y el estrés académico en pandemia son independientes entre sí, investigación que concuerda con Barraza y Barraza (2019), Valle (2019), Yarlequé et al, (2016), quienes

afirman que estudios científicos no han encontrado relación significativa entre las variables, ratificando los hallazgos. Sin embargo, existen estudios que contradicen los hallazgos de nuestro estudio, como los de Salas (2019), Murphy (2015), Quispe (2020), Ramos y Talledo (2021), y Córdova (2018), que concluyen que existe una relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico.

Según el enfoque psicodinámico de Vásquez (2016), la procrastinación está asociada a la noción de evitar tareas sensibles al tiempo, que Freud discutió en su libro de 1926 "Inhibiciones, síntomas y angustia." La ansiedad que resulta de evitar una tarea me sirve como señal de advertencia. Es decir, si siento ansiedad, activo una serie de mecanismos de evasión o de defensa para evitar confrontar esos temores y angustias.

Otros autores lo comparan con el concepto de "lucha o huida", propuesto por Álvarez y Cerrón (2020), en el que las sensaciones corporales preparan a la persona para responder en función de su interpretación de la situación y de los eventos neurofisiológicos, de modo que dicha lucha o huida puede traducirse en el mecanismo de afrontamiento que adopta.

Del mismo modo, Mamani (2017) y la teoría de las recompensas erróneas de Ainslie (1975) afirman que existe un vínculo entre la procrastinación y las recompensas, quienes procrastinan lo hacen porque se otorgan recompensas inmediatas a corto plazo por posponer tareas importantes, lo que creamos un patrón de comportamiento en el que asociamos la procrastinación con la gratificación. Por lo que quienes no procrastinan lo hacen porque no han recibido remuneración o establecen las recompensas al final de completar tareas, a largo plazo.

Por otro lado, Ellis y Knaus, citados por Ivarez (2010), afirman que las alteraciones emocionales son causadas por creencias irracionales, con consecuencias emocionales y conductuales negativas. Comenzando por creencias irracionales sobre si la tarea se completará satisfactoriamente o no, la procrastinación es el resultado de una falta de tolerancia a la frustración. Se proponen objetivos mentales de alto nivel, pero son ilusorios, con resultados imprevistos. Como resultado, empiezan a surgir emociones incómodas, la tarea empieza a tardar más en completarse e incluso puede llegar a ser imposible; y se elimina la autoevaluación de las propias habilidades y capacidades.

Esto quiere decir que la procrastinación puede ser un desencadenante al estrés y a la vez ser independiente, de las reacciones afectivas.

CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1. Los resultados evidencian que el nivel de procrastinación académica es del 92.3%, encontrándose en un nivel medio en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”, Chimbote- Nuevo Chimbote, 2022
2. Los resultados evidencian que el nivel de estrés académico corresponde al 81.5%, encontrándose en un nivel bajo en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”, Chimbote- Nuevo Chimbote, 2022
3. No existe relación significativa de procrastinación con el estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria de la I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”, Chimbote- Nuevo Chimbote, 2022. Es decir, siendo que $\text{valor } p = 0.446 > \alpha$ (0.05), los resultados no pueden ser extrapolados a la población sino se interpretan solo en la muestra de estudio. La no existencia de relación entre procrastinación académica y estrés se debe a que los estímulos estresores pueden generar procrastinación, sin embargo, puede haber procrastinación académica sin estímulos estresores.

5.2. Recomendaciones

1. Se sugiere seguir generando investigaciones sobre las variables de procrastinación y estrés académico a nivel local, nacional e internacional; ya que existen pocos estudios en el ámbito de la educación básica con los estudiantes de nivel secundaria.
2. Se recomienda que los docentes tomen en cuenta los resultados de la investigación a fin de mejorar la salud mental y emocional para los procesos de aprendizaje.
3. Se sugiere que se desarrollen investigaciones en esta temática con su relación al rendimiento académico.

CAPITULO VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Gordóna, F. (2020). Del aprendizaje en escenarios presenciales al aprendizaje virtual en tiempos de pandemia. *Estudios Pedagógicos XLVI(3)*, 213-223. Recuperado el 26 de enero de 2021, de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v46n3/0718-0705-estped-46-03-213.pdf>
- Agurto Urcia, L. (2013). *Estrategias de aprendizaje y motivación; y estrés académico en alumnos del nivel secundaria de una Institución Educativa Estatal de Trujillo*. Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología, Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de Medicina Humana, Trujillo. Recuperado el 31 de enero de 2022, de https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/1783/1/RE_PSICOLOGIA_ESTRATEGI.APRENDIZAJE_MOTIV.ESTRES.ACADEMICO.ESTUDIANTES_TESIS.pdf
- Albujar Moreno, W. A. (2020). *“Procrastinación Académica y niveles de Ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lambayeque, 2019”*. Tesis para obtener el título profesional de licenciado en psicología, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA , Lambayeque. Recuperado el 21 de marzo de 2022, de https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/8977/Albujar_Moreno_William_Alonzo_y_Castro_Portillas_Lidia_Elizabeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Atalaya Laureano, C., & García Ampudia, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363 - 378. doi:<http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Barraza Macías, A., & Barraza Nevárez, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de Investigación Educativa(28)*. doi:<https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Mamani Guerra, S. E. (2017). *Relacion entre la procrastinacion academica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. Tesis para optar el título de licenciado en psicología, UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA, FACULTAD DE PSICOLOGÍA , Lima. Recuperado el 19 de marzo de 2022 , de

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/1042/Relacion_MamaniGuerra_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pilares Condeña, C. (2020). *Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad privada del Cusco, 2018*. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, Universidad Andina del Cusco, Facultad de Ciencias de la Salud, Cusco. Recuperado el 18 de marzo de 2022,

de https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/3853/Clever_Tesis_bachiller_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valle Huertes, L. (2019). *Procrastinación y Estrés Académicos en Estudiantes de Quinto Grado*. Lima: UNIVERSIDAD RICARDO PALMA. Obtenido de https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/2759/T030_45051838_M%20%20%20VALLE%20HUERTES%20LILIBET%20LASTENIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valle Ramos, M. L. (2017). *Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 “Javier Pérez de Cuéllar”, Lima - 2017*. Trabajo de suficiencia profesional para optar r el Título Profesional de Licenciada en Psicología, UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA, FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, Lima. Recuperado el 19 de marzo de 2022, de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1671/TRAB.SUF.PROF.%20MARIBEL%20LIZ%20VALLE%20RAMOS.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Aguilar Mori, K. (2021). *Procrastinacion y estres academico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima. MAESTRA EN PSICOLOGIA EDUCATIVA CON MENCIÓN EN PROBLEMAS DE APRENDIZAJE, TUTORIA Y ORIENTACION EDUCATIVA*. Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima. Obtenido de http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4905/AGUILAR_MORI_KARIM_MAESTRIA_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Albuja Urvina, M. G. (2012). *“Respuestas de estrés y estrategias de afrontamiento frente al proceso de ejecución de tesis en alumnos de quinto año”*. Informe Final del Trabajo de titulación de Psicóloga Clínica, Universidad Central del Ecuador, Facultad de ciencias psicológicas. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/2171/1/T-UCE-0007-74.pdf>

- Albuja, M. (2012). *Respuestas de estrés y estrategias de afrontamiento frente al proceso de ejecución de tesis en alumnos de quinto año*. Obtenido de Universidad Central del Ecuador : <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/2171/1/T-UCE-0007-74.pdf>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *ScieELO*, 163-178.
- Alvares Ibañez, M. J. (2018). *Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to y 5to de bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala*. Tesis para obtener la licenciatura en psicología clínica, UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR, FACULTAD DE HUMANIDADES, Guatemala. Recuperado el 19 de marzo de 2022, de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Alvarez-Maria.pdf>
- Alvarez Romo, A., & Cerrón Ramos, D. (2020). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica*. Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología, Universidad Continental, Escuela Académico Profesional de Psicología, Huancayo. Recuperado el 03 de febrero de 2022, de https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8378/3/IV_FHU_501_T E_Alvarez_Cerron_2021.pdf
- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 123-145.
- Ayala Ramírez, A. S. (junio-diciembre de 2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Muro de la Investigación*, 2. doi:<https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Barahona Rojas, K. G. (2018). *Ansiedad frente a los exámenes y procrastinación académica en estudiantes adolescentes tardíos de una Universidad Privada de Lima*. Tesis para optar el grado académico de maestra en psicología de niños y adolescentes con problemas de aprendizaje, Universidad San Martín de Porres, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA , Lima. Recuperado el 20 de marzo de 2022, de https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4467/barahona_rkg.pdf?sequence=3&isAllowed=y

- Barraza , A., Martínez, J., Silva, J., Camargo, E., & Antuna, R. (2011). Estresores académico y género: un estudio exploratorio de su relacion en alumnos de licenciatura. *VE-IUNAES*, 5(12), 33-43. Recuperado el 29 de junio de 2022
- Barraza Macías, A. (2018). *Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. México, Durango: Books-©ECORFAN. Recuperado el 08 de marzo de 2023, de https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 110-129.
- Barraza, M. (2005). } El trabajo en equipo que algunas personas son menos capaces de realizar que otras. } Las tareas constantes a diario y la gran cantidad de tareas que se le deja al estudiante tanto dentro y fuera de la institución. } La gran carga de responsabilidades qu. *Dialnet*, 1-6. Obtenido de Dialnet.
- Belito Hilario , F. (2020). *Procrastinación y estrés en el engagement académico de los estudiantes de educación de la Universidad Federico Villareal, 2019*. Tesis para obtener el grado académico de Doctor en Educación, Universidad César Vallejo, Escuela de Posgrado, Lima. Recuperado el 18 de marzo de 2022, de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40167>
- Bernal Santander, M. (2019). Procrastinacion y estres academico en estudiantes de Universidades Publicas y privadas de Lima Metropolitana. *Trabajo de Investigación para optar el Grado Académico de Bachiller en Psicología*. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima.
- Berrío, N., & Rodrigo, M. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 65-82.
- Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos Nacional de Salud. (2019). La relación entre la procrastinación, el estrés percibido, el nivel de alfa-amilasa en saliva y los estilos de crianza en estudiantes chinos de primer año de medicina. *Psychol Res Behav Manag.*, 489–498. doi:10.2147/PRBM.S207430
- Caceres, V., & Cahui, M. (2020). *Estres academico y la procrastinacion en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani*. Obtenido de Universidad Privada Telesup:

<https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/1287/1/CACERES%20SANIZO%20VICTOR-CAHUI%20LAQUISE%20MARINO.pdf>

Calle Ilizarbe, J., Ostos Miraval, R., Fonseca Livias, A., & Ríos Rojas, M. (2012). Afrontamiento del estrés y procrastinación en el personal docente y administrativo de la Unheval-Huanuco-2012. *Investigación Valdizana*, 6(2), 13-19. Obtenido de <http://diu.unheval.edu.pe/revistas/index.php/riv/article/view/623/492>

Camacho Bonilla, P. A. (2018). *Autorregulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de las carreras relacionadas a ciencias de la salud y ciencias sociales de la ciudad de Ambato*. Proyecto de investigación a la obtención del título de psicología clínica, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, ESCUELA DE PSICOLOGÍA, Ecuador. Recuperado el 19 de marzo de 2022, de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2250/1/76622.pdf>

Cangana, W. (2018). *Procrastinación académica y nivel de estrés en estudiantes del instituto superior pedagógico de Huanta 2018*. Obtenido de Universidad César Vallejo: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/28850/cangana_cw.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cardona, L. (2015). *Relaciones entre Procrastinación Académica y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios*. (Universidad de Antioquia) Obtenido de https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16050/1/CardonaLeandra_2015_RelacionesProcrastinacionAcademica.pdf

Castro Córdova, D. L., & Rodríguez Muñoz, R. P. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de una universidad de Cajamarca*. Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología, UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO, Facultad de Psicología, Cajamarca. Recuperado el 19 de marzo de 2022, de [http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/733/INFORME_DE_TESIS -
_Procrastinacion_academica_y_ansiedad_ante_exámenes_en_estudiantes_de_psicologia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/733/INFORME_DE_TESIS_-_Procrastinacion_academica_y_ansiedad_ante_exámenes_en_estudiantes_de_psicologia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Chacón, C., & Rodríguez, M. (2018). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la universidad pablo guardado chavez 2017-2018*. Obtenido de Universidad Autónoma de Chiapas: <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>

- Chan, L. A. (2011). Academic procrastination as predictor of academic performance. *Unife*, 7(1), 53–62. Recuperado el 29 de junio de 2022
- Clavijo, D., Guerra, D., & Yañez, D. (2014). *Metodo, metodologia y tecnicas de la investigacion aplicada al derecho*. Bogota: Editorial Ibañez. Recuperado el 04 de agosto de 2022, de https://fui.corteconstitucional.gov.co/doc/pub/31-08-2017_7b9061_60327073.pdf
- Condori Quispe, G. A. (2021). *Metodologia de la investigacion juridica y el impacto cientifico de las tesis de maestria en derecho de una escuela de posgrado de tanca, periodo 2017-2019*. TESIS Para Obtener el Grado Académico de: MAESTRO EN INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA E INNOVACIÓN, UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA, ESCUELA DE POSTGRADO, TACNA – PERU. Recuperado el 04 de agosto de 2022, de <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1722/Condori-Quispe-Gino.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Del Rio, M. (2015). *Estilos y Estrategias de afrontamiento al estrés*. Obtenido de PsicoAbreu: <https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/dfvdxg>. (s.f.).
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *SciELO*, 1-17.
- Douglas Arévalo, W. A. (2019). *Procrastinación académica en estudiantes preuniversitarios de una institución educativa privada del distrito de Cercado de Lima*. Trabajo de suficiencia profesional para optar el título profesional de licenciado en psicología, UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA, FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, Lima. Recuperado el 21 de marzo de 2022, de http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4315/TRABSUFICIENCIA_DOUGLAS_WILDER.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastinación y evitación de tareas: teoría, investigación y tratamiento*. Recuperado el 29 de junio de 2022, de <http://www.sciepub.com/reference/58332>
- Folkman, S., Lazarus, E., Gruen, R., & Longis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms [Valoración, afrontamiento, nivel de salud y síntomas psicológicos]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579. Recuperado el 29 de junio de 2022
- Gomez, J. (2021). *Estres academico en los estudiantes de cuarto grado de secundaria de una institucion educativa probada, san isidro, 2021*. Obtenido de Universidad Ricardo

- Palma: https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/4566/TEZZA-T030_09350314_T%20%20%20GOMEZ%20IZAGUIRRE%20JENNY%20LUZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- González , M. (2013). ¿Puede amortiguar el Engagement los efectos nocivos de la procrastinación académica? . *Acción Psicológica*, 10(1), 115-134. Recuperado el 18 de marzo de 2022, de <https://scielo.isciii.es/pdf/acp/v10n1/libre1.pdf>
- Handayani , S., & Abdullah, A. (2016). Hubungan Stres Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa. *Psikovidya*, 20(1), 32-39. Recuperado el 16 de febrero de 2022
- Hernández Malca, G. F. (2016). *Procrastinacion academica, motivos de procrastinacion y bienestar psicologico en alumnos de ingenieria industrial de una Universidad de Trujillo*. Tesis para optar el título profesional de Psicólogo, Universidad Privada del Norte, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD, Trujillo. Recuperado el 21 de marzo de 2022, de <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10716/Hern%C3%A1ndez%20Malca%20Gabriel%20Fernando.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta edición ed.). México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA. Recuperado el 07 de agosto de 2022, de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf?fbclid=IwAR0ULkbcEmZZc9RQmnYIWcXqzh4KNPe3NF2MLJ9TOcG7zoV4BBvt-nXv23s>
- Hernández Sampieri, R. C., Fernández Collado , C., & Baptista Lucio, P. (2003). *Metodología de la investigación*. Mexico: Universidad Andres Bello. Recuperado el 11 de febrero de 2023, de http://www.rlillo.educsalud.cl/Capac_Investigacion_BecadosFOREAPS/Metodologia%20de%20la%20Investigacion.pdf
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2003). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana. Recuperado el 04 de agosto de 2022
- Hidalgo, L. (2019). *Estres academico y procrastinacion academico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*. Obtenido de Universidad Privada del Norte: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/23175/Hidalgo%20Iparraguirre%20Linda%20Noelia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Hsin, A., & Nam, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 245-264.
- INEI. (2018). *Principales Resultados de la Encuesta Nacional a Instituciones Educativas de Nivel Inicial, Primaria y Secundaria*. Obtenido de Instituto Nacional de Estadística e Informática:
https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1257/cap04.pdf
- Interceramic. (2010). *Metodología de la investigación*. Recuperado el 07 de agosto de 2022, de
http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/calva_p_db/capitulo3.pdf?fbclid=IwAR3K95FMxlb-4zvzxIJVW4V5gmnfFryTvOACj9us0YEvMhP4NPtEfuGm_F0
- Jerez, M., & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 149-157.
- Kandemir, M. (2014). Predictors of Academic Procrastination: Coping with Stress, Internet Addiction and Academic Motivation . *World Applied Sciences Journal (WASJ)*, 930-938. Obtenido de [http://www.idosi.org/wasj/wasj32\(5\)14/26.pdf](http://www.idosi.org/wasj/wasj32(5)14/26.pdf)
- Kim , S.-H., Park, J.-E., & Kim, S. (2021). El efecto del estrés académico de los estudiantes universitarios en la intención de deserción: efectos mediadores del comportamiento de procrastinación académica. *Revista de Convergencia para la Tecnología de la Información*, 11(2), 138-145. doi:<https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2021.11.02.138>
- Maldonado Mendoza, C. I., & Zenteno Gaytán, M. B. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este*. UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD, Lima. Recuperado el 19 de marzo de 2022, de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1040/Marlith_Tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida !Sin estres!* Madrid: Safeliz. Recuperado el 29 de junio de 2022
- Mendiola, J. (2010). *"El manejo del estrés académico en estudiantes universitarios: Una propuesta de intervención"*. Obtenido de Universidad Nacional Autónoma de México: http://132.248.9.195/ptb2011/septiembre/0673462/0673462_A1.pdf

- Mendoza, E. (2020). *Estres academico y procrastinacion en alumnos universitarios de lima metropolitana*. Obtenido de Trabajo de investigación para optar el Grado Académico de Bachiller en Psicología: <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/20244d3c-c623-40d5-ad8e-8de7050e0693/content>
- Merino Hidalgo, R. (2019). *Programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de pre grado de una universidad privada de Trujillo*. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo.
- Naranjo, M. (2009). Una revision teorica sobre el estres y algunos aspectos relevantes de este en el ambito educativo. *Revista EDUCACIÓN*, 171-190.
- Navarro, J. (2021). *Estrés y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la I.E César Vallejo N°011 Tumbes, 2021*. Obtenido de Universidad César Vallejo: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69846/Navarro_CJE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Neyra, J. (2020). Evidencia del análisis psicométrico de la escala de procrastinación escolar en estudiantes de secundaria de instituciones educativas públicas de Castilla. *TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE: LICENCIADA EN PSICOLOGÍA*. UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO, Piura.
- Ocampo Guzmán, M. A. (2019). Procrastinación académica: ¿una consecuencia emocional de la evaluación? *Researchgate*, 20. Recuperado el 19 de marzo de 2022, de https://www.researchgate.net/publication/337570594_Procrastinacion_academica_una_consecuencia_emocional_de_la_evaluacion
- Olivet, S. (2010). *Estres academico en estudiantes que cursan primer año del ambito universitario*. Obtenido de UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>
- Osorio, E. (2020). *Psicopatologia glosario de terminos*. Universidad Autónoma de Yucatán.
- Pacheco, J. (2017). *Estres academico de los estudiantes de enfermeria en una universidad privada de puerto rico y su asociacion con el rendimiento academico*. Obtenido de UNIVERSIDAD DE MÁLAGA: https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/15903/TD_PACHECO_CASTILLO_Josue.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo: De la infancia a la adolescencia*. Obtenido de Universidad Autónoma de México:

<https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf>

- Paucara Canales, Y. (01 de junio de 2022). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Puquio, Ayacucho Puquio*,. Tesis para obtener el grado académico de Maestra en Psicología Educativa, Universidad Cesar Vallejo, Escuela de Posgrado, Lima. Recuperado el 01 de junio de 2022, de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/67807/Paucara_CY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- RAE. (2001). *Diccionario de la lengua española (2001)*. Obtenido de REAL ACADEMIA ESPAÑOLA : <https://www.rae.es/drae2001/estudiante>
- Ramos Julian, K., & Pedraza Fernandez, Y. (2017). *Procrastinacion academica y ansiedad en estudiantes de enfermeria de una universidad privada de Chiclayo-2017*. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, Universidad Señor de Sipán, Facultad de Humanidades, Pimentel. Recuperado el 18 de marzo de 2022, de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/4606/Ramos%20Julian%20-%20Pedraza%20Fern%C3%A1ndez.pdf?sequence=1>
- Ramos, P., & Talledo, K. (2021). *Procrastinacion academica y estres academico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana 2021*. Tesis para optar al título profesional de Licenciada en Psicología, Universidad Privada del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud. Obtenido de Repositorio Institucional Universidad Privada del Norte: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28321/Ramos%20Rojas%2C%20Patricia%20Estela.pdf?sequence=11&isAllowed=y>
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2016). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. *REVISTA COLOMBIANA DE PSICOLOGÍA*, 26(1), 45-60. doi:doi: 10.15446/rcp.v26n1.53572
- Rosales, J. (2016). *Estres academico y habitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-sur*. Obtenido de Universidad Autónoma del Perú: Síntomas
- Salinas Meruane, P., & Cárdenas Castro, M. (2009). *Métodos de investigación social* (Segunda Edición ed.). Quito - Ecuador: "Quipus", CIESPAL. Recuperado el 07 de agosto de 2022, de

<https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/55365.pdf?fbclid=IwAR1Z1FP6IHuE9E975Hif1IT5q2rau5SKKIkVOTNF5fWxaNbEuVdZAZzrSkc>

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination. *Psychological Bulletin*, 1(133), 65-94. Recuperado el 03 de febrero de 2022, de https://prism.ucalgary.ca/bitstream/handle/1880/47914/Steel_PsychBulletin_2007_Postprint.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374. Recuperado el 16 de febrero de 2022
- Taípe Quispe, A. (2021). *Procrastinación académica en los estudiantes de primer año de la facultad de ciencias de la educación de la universidad nacional de san agustín de arequipa 2019*. Tesis para optar grado académico de bachiller en educación, UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, Arequipa. Recuperado el 19 de marzo de 2022, de https://fcelan.unsa.edu.pe/investigacion/subidas/grupo_179/PROYECTO-TESIS.pdf
- Toledo, C. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de La Esperanza, 2021*. Obtenido de Universidad César Vallejo: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/28850/cangana_cw.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Torres Rojas, E. M. (2021). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de lima sur*. Tesis para obtener el título de licenciada en psicología, Autónoma Universidad Autónoma del Perú, FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS, Lima. Recuperado el 21 de marzo de 2022, de <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1315/Torres%20Rojas%2c%20Evelyn%20Milagros.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Universidad de Chile. (2018). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. Obtenido de Centro Enseñanza Aprendizaje Campus Sur-Universidad de Chile: <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Usman, U. (2019). Impact of Academic Stress and Coping Strategies among Senior Secondary School Students in Kaduna State, Nigeria. *International Journal of Innovative Social & Science Education Research (IJISSER)*, 40-44.

- Vargas, M. (2019). *Procrastinación y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, al 2019*. Obtenido de Universidad César Vallejo : https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/50845/Vargas_LMA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vargas, M. A. (2017). Procrastinación académica: el caso de los investigadores mexicanos en psicología. *Revista Americana de Educación y Aprendizaje*, 2(2), 103–120. doi:<https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.120>
- Venancio, G. (2018). *Estres academico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima metropolitana*. Obtenido de Universidad Nacional Federico Villareal: <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Yarlequé, L., Javier, L. J., Monroe, J., Nuñez, E., Navarro, L., Padilla, M., . . . Campos, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de la Ciencia*, 173-184. Obtenido de <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/367/382>
- Zavaleta Buendia, S. M. (2020). *Procrastinación académica y proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa de lima*. Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología, Universidad Nacional Federico Villarreal, FACULTAD DE PSICOLOGÍA, Lima. Recuperado el 19 de marzo de 2022, de <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4011/BUENDIA%20ZAVALA%20STEPHANY%20MARLENE%20-%20T%3%8DTULO%20PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

CAPÍTULO VII. ANEXOS

Anexo 1 Instrumento de procrastinación académica

A. ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

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

Teniendo pleno conocimiento de este estudio doy mi consentimiento informado al llenar este inventario solo para fines de trabajo de investigación científica.

SÍ ACEPTO ()

NO ACEPTO ()

Grado/ Sección:..... Edad: Sexo: (F) (M)

INSTRUCCIONES:

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

- Marca debajo de **MA**, cuando estés **MUY DE ACUERDO** con la afirmación
- Marca debajo de **A**, cuando estés de **ACUERDO** con la afirmación
- Marca debajo de **I**, cuando estés **INDECISO** con la afirmación.
- Marca debajo de **D**, cuando estés en **DESACUERDO** con la afirmación.
- Marca debajo de **MD**, cuando estés en **MUY EN DESACUERDO** con la afirmación.

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

Falta de motivación	MA	A	I	D	MD
1.Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios por realizar actividades que me agradan.					
2.Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.					
3.Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.					
4.Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.					
5.Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.					
6.Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.					
7.No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.					
8.Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.					
9.Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.					
10.Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.					
Dependencia					
11.Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.					
12.Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.					
13.Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.					
14.Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.					
15.Prefiero cumplir con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.					
16.Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.					
17.No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.					

18.Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.					
19.No necesito de otros para cumplir mis actividades.					
20.Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.					
Baja autoestima					
21.Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.					
22.A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.					
23.Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.					
24.Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.					
25.Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.					
26.Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.					
27.Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.					
28.Evito responsabilidades por temor al fracaso.					
29.Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.					
30.No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.					
Desorganización					
31.Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.					
32.No termino mis tareas porque me falta tiempo.					
33.Ocupo mí tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.					
34.Acabo a tiempo las actividades que me asignan.					

35.No termino mis trabajos importantes con anticipación.					
36.Postergo mis tareas porque no sé por dónde empezar.					
37.Presento mis trabajos después de las fechas indicadas.					
38.Programo mis actividades con anticipación.					
39.No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.					
40.Suelo acumular mis actividades para más tarde.					
Evasión de la responsabilidad					
41.Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.					
42.Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.					
43.Siento incomodidad al iniciar una tarea; por lo tanto, la dejo para el último momento.					
44.Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.					
45.Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.					
46.Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.					
47.Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.					
48.No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.					
49.Prefiero tener una “vida cómoda” para no tener responsabilidades.					
50.No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.					

Anexo 2 Instrumento del estrés académico

B. INVENTARIO SISCO (INVENTARIO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA) DEL ESTRÉS ACADÉMICO

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

Teniendo pleno conocimiento de este estudio doy mi consentimiento informado al llenar este inventario solo para fines de trabajo de investigación científica.

SÍ ACEPTO ()

NO ACEPTO ()

Grado/ sección:..... Edad: Sexo: (F) (M)

INTRUCCIONES

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre el estrés, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad.

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre.

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietan las siguientes situaciones:

	Reacciones estresantes (señala con qué frecuencia te inquietan las siguientes situaciones)	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	La competencia con los compañeros					
2	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3	La personalidad y el carácter del profesor					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación)					

5	El tipo de trabajo que piden los profesores (consultas bibliográficas, infografía, trípticos, mapas conceptuales, guías de aprendizaje)					
6	No entender los temas que se abordan en la clase					
7	Participación en clase (responder preguntas, exposiciones)					
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Reacciones físicas (señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas)						
9	Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11	Dolores de cabeza o migrañas					
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse las manos con algunas partes del cuerpo					
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas (señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones psicológicas)						
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
16	Sentimientos de depresión y/o tristeza (decaído)					
17	Ansiedad, angustia o desesperación					
18	Problemas de concentración					
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales (señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones comportamentales)						
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
21	Aislamiento de los demás					
22	Desgano para realizar las labores escolares					
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Estrategias de afrontamiento (señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causa la preocupación o el nerviosísimo)						

24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
25	Elaboración de un plan y ejecución de las tareas					
26	Elogios a mí mismo					
27	La religiosidad (oraciones y/o asistencia a cultos o misas)					
28	Búsqueda de información sobre la situación					
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que me preocupa)					

Anexo 3 Matriz de validación por juicio de experto

TITULO DE LA TESIS: Procrastinación y Estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria en las I.E.P. “San José”-Chimbote y “Santa María la Católica”- Nuevo Chimbote, 2022

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala de Procrastinación en Adolescentes

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	Opción de respuesta					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				Muy de acuerdo	Acuerdo	Indeciso	Desacuerdo	Muy en desacuerdo	Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
									SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Procrastinación Académica	Falta de motivación	Carencia de iniciativa	1. Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios por realizar actividades que me agradan.						X		X		X		X		
			2. Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.						X		X		X		X		
			3. Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.						X		X		X		X		
		Falta de interés y responsabilidad	4. Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.						X		X		X		X		
			5. Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.						X		X		X		X		
			6. Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.						X		X		X		X		
		Falta de determinación en la consecución de metas y objetivos	7. No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar						X		X		X		X		
			8. Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.						X		X		X		X		
			9. Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.						X		X		X		X		
			10. Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos						X		X		X		X		
	Dependencia	Necesidad persistente de	11. Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.						X		X		X		X		

		contar con la ayuda de otros para la realización de sus actividades, con la ayuda y compañía de alguien.	12.Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.						X		X		X		X			
			13.Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.						X		X		X		X			
			14.Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.						X		X		X		X			
			15.. Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.						X		X		X		X			
			16.Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.						X		X		X		X			
			17.No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.						X		X		X		X			
			18.Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.						X		X		X		X			
			19.No necesito de otros para cumplir mis actividades.						X		X		X		X			
			20.Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.						X		X		X		X			
			Baja autoestima	Posponer las actividades por temor a realizarlo mal o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes.	21.Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.							X		X		X		X
22.A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.										X		X		X		X		
23.Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.										X		X		X		X		
24.Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.										X		X		X		X		
25.Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.										X		X		X		X		
26.Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.										X		X		X		X		
27.Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.										X		X		X		X		
28.Evito responsabilidades por temor al fracaso.										X		X		X		X		
29.Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.										X		X		X		X		
30.No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.										X		X		X		X		
Desorganización	Consiste en que el sujeto realiza un mal empleo de su tiempo y	31.Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.							X		X		X		X			
		32.No termino mis tareas porque me falta tiempo.							X		X		X		X			

	ambiente de trabajo impidiendo la concreción de sus actividades	33.Ocupo mí tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.						X		X		X		X			
		34.Acabo a tiempo las actividades que me asignan.						X		X		X		X			
		35.No termino mis trabajos importantes con anticipación.						X		X		X		X			
		36.Postergo mis tareas porque no sé por dónde empezar.						X		X		X		X			
		37.Presento mis trabajos después de las fechas indicadas.						X		X		X		X			
		38.Programo mis actividades con anticipación.						X		X		X		X			
		39.No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.						X		X		X		X			
		40.Suelo acumular mis actividades para más tarde.						X		X		X		X			
	Evasión de la responsabilidad	Deseo de no realizar actividades por fatiga o por creer que no son importantes	41.Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.						X		X		X		X		
			42.Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.						X		X		X		X		
			43.Siento incomodidad al iniciar una tarea; por lo tanto, la dejo para el último momento.						X		X		X		X		
			44.Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.						X		X		X		X		
			45.Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.						X		X		X		X		
			46.Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.						X		X		X		X		
		47.Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.						X		X		X		X			
		48.No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.						X		X		X		X			
		49.Prefiero tener una “vida cómoda” para no tener responsabilidades.						X		X		X		X			
		50.No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.						X		X		X		X			

Firma: MUCHA PAITAN ANGEL JAVIER



Post firma
DNI 17841314

RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala de Procrastinación en Adolescentes

OBJETIVO: Identificar el nivel de procrastinación en estudiantes de secundaria en las I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”

DIRIGIDO A: Estudiantes del nivel secundario

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
				X

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR : MUCHA PAITAN ANGEL JAVIER

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR : DOCTOR EN ESPECIALIDAD DE HISTORIA Y FILOSOFÍA

Firma: MUCHA PAITAN ANGEL JAVIER



Post firma
DNI 17841314

TITULO DE LA TESIS: Procrastinación y Estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria en las I.E.P. “San José”- Chimbote y “Santa María la Católica”- Nuevo Chimbote, 2022

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO de Estrés Académico en adolescentes

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES	Opción de respuesta					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES	
				Nunca	Rara vez	Algunas	Casi siempre	Siempre	Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta			
									SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
Procrastinación Académica	Estresores	Reacciones estresantes	1. Competencia con los compañeros.						X		X		X		X			
			2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.						X		X		X		X			
			3. La personalidad y carácter del profesor.						X		X		X		X			
			4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, etc.)						X		X		X		X			
5. El tipo de trabajo que piden los profesores (consultas bibliográficas, infografía, trípticos, mapas conceptuales, guías de aprendizaje)								X		X		X		X				
6. No entender los temas que se abordan en la clase.								X		X		X		X				
7. Participación en clase (responder preguntas, exposiciones).								X		X		X		X				
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo.								X		X		X		X				
Estrés académico		Síntomas	Reacciones físicas	9. Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas).						X		X		X		X		
				10. Fatiga crónica (cansancio permanente).						X		X		X		X		
				11. Dolores de cabeza o migrañas.						X		X		X		X		
				12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.						X		X		X		X		
				13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse.						X		X		X		X		

	Reacciones psicológicas	14.Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						X		X		X		X			
		15.Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						X		X		X		X			
		16.Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						X		X		X		X			
		17.Ansiedad, angustia o desesperación.						X		X		X		X			
		18.Problemas de concentración.						X		X		X		X			
		19.Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.						X		X		X		X			
		20.Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.						X		X		X		X			
		21.Aislamiento de los demás.						X		X		X		X			
		22.Desgano para realizar las labores escolares.						X		X		X		X			
		23.Aumento o reducción del consumo de alimentos.						X		X		X		X			
	Estrategias de afrontamiento	Situaciones de afrontamiento	24.Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						X		X		X		X		
			25.Elaboración de un plan y ejecución de las tareas						X		X		X		X		
			26.Elogios a mí mismo						X		X		X		X		
			27.La religiosidad (oraciones y/o asistencia a cultos o misas)						X		X		X		X		
			28.Búsqueda de información sobre la situación						X		X		X		X		
			29.Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que me preocupa)						X		X		X		X		

Firma: **MUCHA PAITAN ANGEL JAVIER**



Post firma
DNI **17841314**

RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO de Estrés Académico en adolescentes

OBJETIVO: Identificar el nivel de estrés en estudiantes de secundaria en las I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”

DIRIGIDO A: Estudiantes del nivel secundario

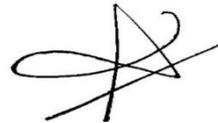
VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
				X

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR : MUCHA PAITAN ANGEL JAVIER

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR : DOCTOR EN ESPECIALIDAD DE HISTORIA Y FILOSOFÍA

Firma: MUCHA PAITAN ANGEL JAVIER



Post firma
DNI 17841314

TITULO DE LA TESIS: Procrastinación y Estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria en las I.E.P. “San José”- Chimbote y “Santa María la Católica”- Nuevo Chimbote, 2022

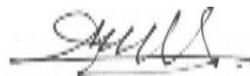
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala de Procrastinación en Adolescentes

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES	Opción de respuesta					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				Muy de acuerdo	Acuerdo	Indeciso	Desacuerdo	Muy en desacuerdo	Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
									SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Procrastinación Académica	Falta de motivación	Carencia de iniciativa	1. Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios por realizar actividades que me agradan.						X		X		X		X		
			2. Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.						X		X		X		X		
			3. Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.						X		X		X		X		
		Falta de interés y responsabilidad	4. Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.						X		X		X		X		
			5. Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.						X		X		X		X		
			6. Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.						X		X		X		X		
		Falta de determinación en la consecución de metas y objetivos	7. No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar						X		X		X		X		
			8. Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.						X		X		X		X		
			9. Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.						X		X		X		X		
	Dependencia	Necesidad persistente de contar con la ayuda de otros para la realización de sus actividades, con	10. Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos						X		X		X		X		
			11. Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.						X		X		X		X		
			12. Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.						X		X		X		X		
				13. Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.						X		X		X		X	

	la ayuda y compañía de alguien.	14. Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.							X		X		X		X			
		15. Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.							X		X		X		X			
		16. Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.							X		X		X		X			
		17. No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.							X		X		X		X			
		18. Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.							X		X		X		X			
		19. No necesito de otros para cumplir mis actividades.							X		X		X		X			
		20. Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.							X		X		X		X			
	Baja autoestima	Posponer las actividades por temor a realizarlo mal o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes.	21. Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.							X		X		X		X		
			22. A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.							X		X		X		X		
			23. Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.							X		X		X		X		
			24. Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.							X		X		X		X		
			25. Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.							X		X		X		X		
			26. Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.							X		X		X		X		
			27. Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.							X		X		X		X		
			28. Evito responsabilidades por temor al fracaso.							X		X		X		X		
			29. Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.							X		X		X		X		
			30. No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.							X		X		X		X		
	Desorganización	Consiste en que el sujeto realiza un mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo impidiendo la concreción de sus actividades	31. Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.							X		X		X		X		
			32. No termino mis tareas porque me falta tiempo.							X		X		X		X		
			33. Ocupo mí tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.							X		X		X		X		
			34. Acabo a tiempo las actividades que me asignan.							X		X		X		X		

			35.No termino mis trabajos importantes con anticipación.						X		X		X		X		
			36.Postergo mis tareas porque no sé por dónde empezar.						X		X		X		X		
			37.Presento mis trabajos después de las fechas indicadas.						X		X		X		X		
			38.Programo mis actividades con anticipación.						X		X		X		X		
			39.No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.						X		X		X		X		
			40.Suelo acumular mis actividades para más tarde.						X		X		X		X		
	Evasión de la responsabilidad	Deseo de no realizar actividades por fatiga o por creer que no son importantes	41.Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.						X		X		X		X		
42.Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.									X		X		X		X		
43.Siento incomodidad al iniciar una tarea; por lo tanto, la dejo para el último momento.									X		X		X		X		
44.Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.									X		X		X		X		
45.Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.									X		X		X		X		
46.Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.									X		X		X		X		
47.Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.									X		X		X		X		
48.No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.									X		X		X		X		
49.Prefiero tener una "vida cómoda" para no tener responsabilidades.									X		X		X		X		
50.No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.									X		X		X		X		

Firma: **TARAZONA SÁENZ MARINA**



Post firma
DNI 32849125

RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala de Procrastinación en Adolescentes

OBJETIVO: Identificar el nivel de procrastinación en estudiantes de secundaria en las I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”

DIRIGIDO A: Estudiantes del nivel secundario

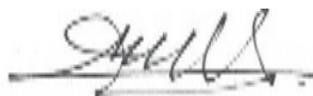
VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
				X

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR : TARAZONA SÁENZ MARINA

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR : DOCTORA EN EDUCACION

Firma: TARAZONA SÁENZ MARINA



Post firma
DNI 32849125

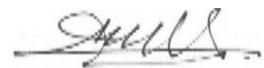
TITULO DE LA TESIS: Procrastinación y Estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria en las I.E.P. “San José”- Chimbote y “Santa María la Católica”- Nuevo Chimbote, 2022

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO de Estrés Académico en adolescentes

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES	Opción de respuesta					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				Nunca	Rara vez	Algunas	Casi siempre	Siempre	Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
									SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Estrés académico	Estresores	Reacciones estresantes	1. Competencia con los compañeros.						X		X		X		X		
			2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.						X		X		X		X		
			3. La personalidad y carácter del profesor.						X		X		X		X		
			4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, etc.)						X		X		X		X		
			5. El tipo de trabajo que piden los profesores (consultas bibliográficas, infografía, trípticos, mapas conceptuales, guías de aprendizaje)						X		X		X		X		
			6. No entender los temas que se abordan en la clase.						X		X		X		X		
			7. Participación en clase (responder preguntas, exposiciones).						X		X		X		X		
			8. Tiempo limitado para hacer el trabajo.						X		X		X		X		
	Síntomas	Reacciones físicas	9. Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas).						X		X		X		X		
			10. Fatiga crónica (cansancio permanente).						X		X		X		X		
			11. Dolores de cabeza o migrañas.						X		X		X		X		
			12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.						X		X		X		X		
			13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse.						X		X		X		X		

	Reacciones psicológicas	14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						X		X		X		X			
		15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						X		X		X		X			
		16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						X		X		X		X			
		17. Ansiedad, angustia o desesperación.						X		X		X		X			
		18. Problemas de concentración.						X		X		X		X			
		19. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.						X		X		X		X			
		Reacciones comportamentales	20. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.						X		X		X		X		
			21. Aislamiento de los demás.						X		X		X		X		
			22. Desgano para realizar las labores escolares.						X		X		X		X		
			23. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						X		X		X		X		
	Estrategias de afrontamiento		Situaciones de afrontamiento	24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						X		X		X		X	
		25. Elaboración de un plan y ejecución de las tareas							X		X		X		X		
		26. Elogios a mí mismo							X		X		X		X		
		27. La religiosidad (oraciones y/o asistencia a cultos o misas)							X		X		X		X		
		28. Búsqueda de información sobre la situación							X		X		X		X		
29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que me preocupa)								X		X		X		X			

Firma: **TARAZONA SÁENZ MARINA**



Post firma
DNI **32849125**

RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO de Estrés Académico en adolescentes

OBJETIVO: Identificar el nivel de estrés en estudiantes de secundaria en las I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”

DIRIGIDO A: Estudiantes del nivel secundario

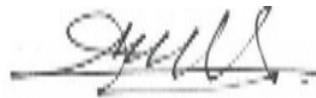
VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
				X

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR : TARAZONA SÁENZ MARINA

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR : DOCTORA EN EDUCACION

Firma: TARAZONA SÁENZ MARINA



Post firma
DNI 32849125

TITULO DE LA TESIS: Procrastinación y Estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria en las I.E.P. “San José”- Chimbote y “Santa María la Católica”- Nuevo Chimbote, 2022

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala de Procrastinación en Adolescentes

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES	Opción de respuesta					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				Muy de acuerdo	Acuerdo	Indeciso	Desacuerdo	Muy en desacuerdo	Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
									SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Procrastinación Académica	Falta de motivación	Carencia de iniciativa	1. Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios por realizar actividades que me agradan.						X		X		X		X		
			2. Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.						X		X		X		X		
			3. Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.						X		X		X		X		
		Falta de interés y responsabilidad	4. Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.						X		X		X		X		
			5. Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.						X		X		X		X		
			6. Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.						X		X		X		X		
		Falta de determinación en la consecución de metas y objetivos	7. No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar						X		X		X		X		
			8. Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.						X		X		X		X		
			9. Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.						X		X		X		X		
	Dependencia	Necesidad persistente de contar con la ayuda de otros para la realización de sus	10. Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos						X		X		X		X		
			11. Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.						X		X		X		X		
			12. Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.						X		X		X		X		
				13. Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.						X		X		X			

		actividades, con la ayuda y compañía de alguien.	14. Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.						X		X		X		X					
			15. Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.						X		X		X		X					
			16. Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.						X		X		X		X					
			17. No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.						X		X		X		X					
			18. Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.						X		X		X		X					
			19. No necesito de otros para cumplir mis actividades.						X		X		X		X					
			20. Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.						X		X		X		X					
	Baja autoestima	Posponer las actividades por temor a realizarlo mal o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes.	21. Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.							X		X		X		X				
			22. A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.								X		X		X		X			
			23. Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.								X		X		X		X			
			24. Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.								X		X		X		X			
			25. Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.								X		X		X		X			
			26. Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.								X		X		X		X			
			27. Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.								X		X		X		X			
			28. Evito responsabilidades por temor al fracaso.								X		X		X		X			
			29. Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.								X		X		X		X			
			30. No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.								X		X		X		X			
	Desorganización	Consiste en que el sujeto realiza un mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo impidiendo la concreción de sus actividades	31. Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.										X		X		X			
			32. No termino mis tareas porque me falta tiempo.											X		X		X		
			33. Ocupo mí tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.											X		X		X		
			34. Acabo a tiempo las actividades que me asignan.											X		X		X		

			35.No termino mis trabajos importantes con anticipación.						X		X		X		X	
			36.Postergo mis tareas porque no sé por dónde empezar.						X		X		X		X	
			37.Presento mis trabajos después de las fechas indicadas.						X		X		X		X	
			38.Programo mis actividades con anticipación.						X		X		X		X	
			39.No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.						X		X		X		X	
			40.Suelo acumular mis actividades para más tarde.						X		X		X		X	
	Evasión de la responsabilidad	Deseo de no realizar actividades por fatiga o por creer que no son importantes	41.Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.						X		X		X		X	
42.Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.									X		X		X		X	
43.Siento incomodidad al iniciar una tarea; por lo tanto, la dejo para el último momento.									X		X		X		X	
44.Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.									X		X		X		X	
45.Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.									X		X		X		X	
46.Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.									X		X		X		X	
47.Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.									X		X		X		X	
48.No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.									X		X		X		X	
49.Prefiero tener una “vida cómoda” para no tener responsabilidades.									X		X		X		X	
50.No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.									X		X		X		X	

Firma: **ESTEBAN TOLENTINO RUIZ**



Post firma
DNI **32935926**

RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala de Procrastinación en Adolescentes

OBJETIVO: Identificar el nivel de procrastinación en estudiantes de secundaria en las I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”

DIRIGIDO A: Estudiantes del nivel secundario

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
				X

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR : ESTEBAN TOLENTINO RUIZ

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR : MG. ESPECIALIDAD DE FILOSOFÍA

Firma: ESTEBAN TOLENTINO RUIZ



Post firma
DNI 32849125

TITULO DE LA TESIS: Procrastinación y Estrés académico en pandemia en estudiantes de secundaria en las I.E.P. “San José”- Chimbote y “Santa María la Católica”- Nuevo Chimbote, 2022

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO de Estrés Académico en adolescentes

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	Opción de respuesta					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				Nunca	Rara vez	Algunas	Casi siempre	Siempre	Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
									SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Estrés académico	Estresores	Reacciones estresantes	1. Competencia con los compañeros.						X		X		X		X		
			2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.						X		X		X		X		
			3. La personalidad y carácter del profesor.						X		X		X		X		
			4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, etc.)						X		X		X		X		
			5. El tipo de trabajo que piden los profesores (consultas bibliográficas, infografía, trípticos, mapas conceptuales, guías de aprendizaje)						X		X		X		X		
			6. No entender los temas que se abordan en la clase.						X		X		X		X		
			7. Participación en clase (responder preguntas, exposiciones).						X		X		X		X		
			8. Tiempo limitado para hacer el trabajo.						X		X		X		X		
	Síntomas	Reacciones físicas	9. Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas).						X		X		X		X		
			10. Fatiga crónica (cansancio permanente).						X		X		X		X		
			11. Dolores de cabeza o migrañas.						X		X		X		X		
			12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.						X		X		X		X		

			13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse.						X		X		X		X				
			14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						X		X		X		X				
		Reacciones psicológicas	15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						X		X		X		X				
			16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						X		X		X		X				
			17. Ansiedad, angustia o desesperación.						X		X		X		X				
			18. Problemas de concentración.						X		X		X		X				
			19. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.						X		X		X		X				
		Reacciones comportamentales	20. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.						X		X		X		X				
			21. Aislamiento de los demás.						X		X		X		X				
			22. Desgano para realizar las labores escolares.						X		X		X		X				
			23. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						X		X		X		X				
		Estrategias de afrontamiento	Situaciones de afrontamiento	24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)							X		X		X		X		
				25. Elaboración de un plan y ejecución de las tareas								X		X		X		X	
				26. Elogios a mí mismo								X		X		X		X	
27. La religiosidad (oraciones y/o asistencia a cultos o misas)										X		X		X		X			
28. Búsqueda de información sobre la situación										X		X		X		X			
29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que me preocupa)										X		X		X		X			

Firma: **ESTEBAN TOLENTINO RUIZ**



Post firma
DNI **32849125**

RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO de Estrés Académico en adolescentes

OBJETIVO: Identificar el nivel de estrés en estudiantes de secundaria en las I.E.P. “San José” y “Santa María la Católica”

DIRIGIDO A: Estudiantes del nivel secundario

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
				X

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR : ESTEBAN TOLENTINO RUIZ

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR : MG. ESPECIALIDAD FILOSOFÍA

Firma: ESTEBAN TOLENTINO RUIZ



Post firma
DNI 32849125