



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁZQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



**ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
POLITÉCNICO REGIONAL DON BOSCO DE LA
PROVINCIA DE EL COLLAO – ILAVE, 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. YUBITZA LUPACA MACHACA

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
PSICÓLOGO**

JULIACA – PERÚ

2024



UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁZQUEZ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLITÉCNICO REGIONAL DON BOSCO DE LA PROVINCIA DE EL COLLAO - ILAVE, 2024

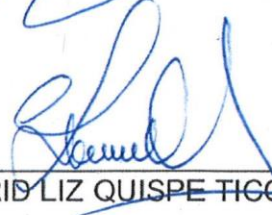
TESIS PRESENTADA POR:

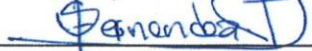
Bach. YUBITZA LUPACA MACHACA


PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE PSICÓLOGO

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE : 
Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATAORA

PRIMER MIEMBRO : 
Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

SEGUNDO MIEMBRO : 
Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA

ASESOR : 
M.Sc. MARÍA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN : SALUD PÚBLICA - P13



UNIVERSIDAD ANDINA
“NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ”

RESOLUCIÓN DECANAL N°1515 -2024-D-FCS-UANCV

Juliaca, 25 de noviembre del 2024

Vistos: El Expediente N° 2024-CU 17054 el cual solicita fecha y hora para Sustentación de Tesis y el Dictamen de Aprobación, emitido por el Jurado Evaluador del trabajo de investigación titulado: **ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLITÉCNICO REGIONAL DON BOSCO DE LA PROVINCIA DE EL COLLAO – ILAVE, 2024**

CONSIDERANDO:

Que, es necesario dar cumplimiento a la Ley 30220, al Estatuto Universitario y al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad y de la Facultad de Ciencias de la Salud, para la fijación de fecha y hora para la sustentación de tesis.

En uso de las atribuciones conferidas a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y, estando al informe de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad

SE RESUELVE

PRIMERO: Ratificar a los jurados para la Sustentación de Tesis para optar el Título Profesional de **PSICÓLOGO** del (la) (bachiller) **LUPACA MACHACA YUBITZA:** que habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes:

- * **Presidente** : **Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA**
- * **1er. Miembro** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**
- 2do. Miembro** : **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**

- * **Asesor (a)** : **M.Sc. MARÍA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ**

SEGUNDO: Fijar la programación de Sustentación de Tesis para el:

DIA : **VIERNES 29 DE NOVIEMBRE DEL 2024**
HORA : **11:00 HORAS**
LOCAL : **Salón de Grados de la Facultad de Ciencias de la Salud**

TERCERO: Realizada la Sustentación, el Jurado levantará el Acta en el libro respectivo, donde indicará el resultado obtenido por el Bachiller sustentante.

CUARTO: La Dirección de la Escuela Profesional de psicología, la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud y el jurado, quedan encargados de dar cumplimiento a la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Cúmplase.



DISTRIBUCIÓN:
- Jurados (3)
- Interesado (1)
- Asesor de Tesis (1)
- Archivo FCS 2024(1)



RESOLUCIÓN DECANAL N°1438-2024-D-FCS-UANCV

Juliaca, 31 de octubre del 2024

VISTOS:

El Informe N° 112-2024-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de fecha 04 de noviembre del egresado (a) **LUPACA MACHACA YUBITZA** quien solicita la aprobación del Informe Final Titulado: **ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLITÉCNICO REGIONAL DON BOSCO DE LA PROVINCIA DE EL COLLAO – ILAVE, 2024** conducente para optar el título Profesional de: **PSICÓLOGO**

CONSIDERANDO

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV y con la aprobación del informe final por los siguientes miembros de jurado y asesor:

- * **Presidente** : **Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATAORA**
- * **1er. Miembro** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**
- * **2do. Miembro** : **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**

- * **Asesor (a)** : **M.Sc. MARÍA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ**

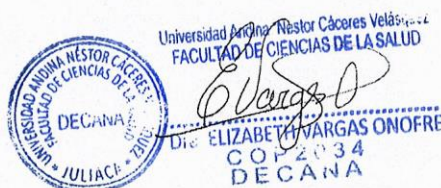
Estando la opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento interno de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria N° 24661 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO.- APROBAR, el **INFORME FINAL** de **INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado (a) **LUPACA MACHACA YUBITZA** para optar el Título Profesional de **PSICÓLOGO** Con la Tesis Titulado: **ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLITÉCNICO REGIONAL DON BOSCO DE LA PROVINCIA DE EL COLLAO – ILAVE, 2024**

ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y secretaria académica de la facultad de ciencias de la salud , quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.



Distribución: Decanato, EP: Psicología secretaria Académica, Archivo.

**"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"****RESOLUCIÓN DECANAL N° 784 -2024-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 01 de Julio del 2024

VISTOS:

El Informe N° 049-2024-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la copia del acta de Registro de la Propuesta de Investigación de fecha 20 de junio del 2024 de la E.P. de Psicología folio 000028;

CONSIDERANDO:

QUE, EL (LA) EGRESADO (A) **LUPACA MACHACA YUBITZA** presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulado: **ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLITÉCNICO REGIONAL DON BOSCO DE LA PROVINCIA DE EL COLLAO - ILAVE, 2024** correspondiente a la línea de investigación: **SALUD PUBLICA;**

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV comunico que el **Comité de Investigación** para la evaluación de la propuesta de Investigación está conformado por los siguientes docentes:

- * Presidente : **Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO**
- * 1er. miembro : **Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA**
- * 2do. Miembro : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

Que, la Directora de la Unidad de Investigación ha emitido la Opinión Técnica N° 212 2024-UANCV-FCS-UI-CI sobre la evaluación de la propuesta de investigación, emitiendo opinión favorable para que se emita la resolución de aprobación de la propuesta de investigación;

Estando opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria, Resolución de Institucionalización 1287-92-: D.L. N° 739 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

APROBAR, la PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN, presentado por el (la) egresado(a) **LUPACA MACHACA YUBITZA** para optar el título profesional de **PSICÓLOGO** titulado **ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLITÉCNICO REGIONAL DON BOSCO DE LA PROVINCIA DE EL COLLAO - ILAVE, 2024**

La propuesta de Investigación deberá **ejecutarse** de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Investigación con fines de obtención de Grados académicos y Títulos Profesionales, y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ARTICULO SEGUNDO - RECONOCER, como **ASESOR(A) DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN** al(la) Docente Ordinario(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud **M.Sc. MARÍA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ**

ARTICULO TERCERO - DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Directora de la Escuela profesional de Psicología, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución

Regístrese, Comuníquese, Archívese.

Distribución: Decanato, EP: PSICOLOGÍA; Secretaria Acad





ESTRES ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLITÉCNICO REGIONAL DON BOSCO DE LA PROVINCIA DE EL COLLAO – ILAVE, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

15%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

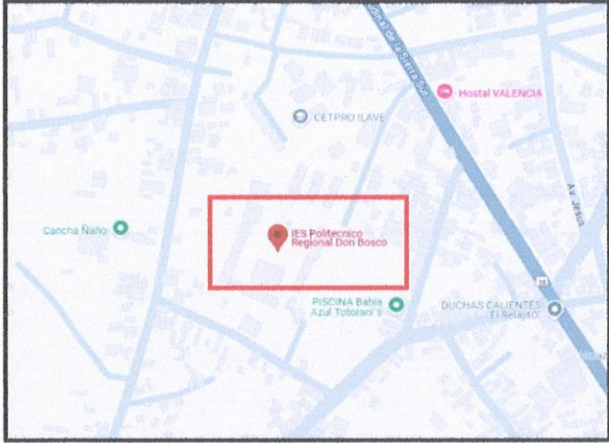
1	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
2	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	5%
3	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	1%



Metadatos Complementarios

TÍTULO DE LA TESIS	
ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLITÉCNICO REGIONAL DON BOSCO DE LA PROVINCIA DE EL COLLAO – ILAVE, 2024	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	YUBITZA LUPACA MACHACA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73624323
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0005-1728-8789
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	MARÍA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	02064784
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3688-7419
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATAORA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02405808
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	INGRID LIZ QUISPE TICONA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02449475
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01297921



Datos de investigación	
Línea de investigación	SALUD PÚBLICA – P13
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	<p>Ubicación País: Perú Departamento: Puno Provincia: El Collao Distrito: Ilave IES Politécnico Regional Don Bosco Coordenadas: Longitud: 16°05'18.3"S Latitud: 69°38'45.2"W</p> <p>URL maps https://maps.app.goo.gl/1yU7j96rSvmjQteG6</p> 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Julio 2024 – Octubre 2024
URL de disciplinas OCDE https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html - Librería	Salud pública https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.05 Psicología https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00



UNIVERSIDAD ANDINA NESTOR CACERES VELASQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

[Signature]
Dra. María Amparo del Pilar Chambi Catacora
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo YUBITZA LUPACA MACHACA, identificado con DNI Nro. 73624323 en mi condición de egresado de:

- Escuela Profesional**
- Programa de Segunda Especialidad,**
- Programa de Maestría o Doctorado**

PSICOLOGÍA

informo que he elaborado el/la **Tesis** o **Trabajo de Investigación,** **Trabajo Académico** denominada:

ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES

DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLITÉCNICO REGIONAL DON

BOSCO DE LA PROVINCIA DE EL COLLAO – ILAVE, 2024

Asesorado por: M.Sc. MARÍA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca 12 de 12 del 2024

Firma del Asesor
(obligatoria)

Firma del Estudiante
(obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

La presente tesis está dedicada a Dios, por iluminar mis conocimientos y brindarme valentía y bendición para lograr mis objetivos trazados, a mis queridos padres Sr. Jaime, y la Sra. Elena, por brindarme el soporte y el apoyo incondicional por ser mi motivación y mi ejemplo a seguir con perseverancia, valentía y humildad en todo el proceso de mi etapa universitaria, gracias a su apoyo incondicional subo un escalón más a nivel profesional.



AGRADECIMIENTO

Expreso mi gratitud a la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, a la escuela profesional de psicología, a la plana docente por todos los conocimientos brindados para enriquecer y ampliar mis conocimientos para ser profesionales competitivos y de calidad.



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	xii

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1.1. Descripción del problema	1
1.1.2. Formulación del problema	3
1.2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	
Justificación teórica	4
Justificación practica	4
Justificación metodológica	5
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	5
Objetivo general	5
Objetivos específicos	5



1.4. HIPÓTESIS	6
Hipótesis general	6
Hipótesis específicas.....	6
1.5. VARIABLES	6
- Operacionalización de variables.....	7

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.....	8
2.2. Marco teórico que sustenta el proyecto de investigación	19
2.3. Marco conceptual.	34

CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Diseño de la investigación	36
3.2. Tipo de investigación	36
3.3. Método o métodos aplicados a la investigación	37
3.4. Población y muestra.....	37
3.5. Técnicas, fuentes e instrumentos de investigación para la recolección de datos.....	40
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	41
3.7. Contrastación de hipótesis	42
3.8. Validez y confiabilidad del instrumento.....	43



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	46
CONCLUSIONES.....	67
RECOMENDACIONES.....	69
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	71
- ANEXOS.....	81



INDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Relación entre el estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.....	46
Tabla 2 Estresores académicos y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.....	51
Tabla 3 Síntomas de estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.....	55
Tabla 4 Estrategias de afrontamiento y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.....	59
Tabla 5 Nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.....	63



INDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Relación entre el estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.....	47
Figura 2 Estresores académicos y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.....	52
Figura 3 Síntomas de estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.....	56
Figura 4 Estrategias de afrontamiento y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.....	60
Figura 5 Nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.....	64



RESUMEN

La investigación tuvo como **objetivo** determinar la relación entre el estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024. En cuanto a **materiales y métodos**, corresponde al diseño no experimental. El tipo de investigación básica correlacional de corte transversal. El método utilizado es hipotético – deductivo y analítico. La población estuvo conformada por 330 estudiantes, para la muestra se trabajó con solo 178 estudiantes. La técnica utilizada fue la encuesta, y el instrumento el cuestionario para ambas variables. En cuanto al diseño estadístico se utilizó la prueba de chi-cuadrado. Los **resultados** muestran que el 46.1% presentan un estrés académico severo, el 41.0% moderada y el 12.9% leve, mientras que el 46.6% tiene una procrastinación académica de nivel alto, el 41.6% moderada y el 11.8% baja. Se **concluye** que, existe relación entre el estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024. Ya que el valor obtenido de Chi-cuadrado calculada ($\chi^2_c = 145.425$) supera el valor crítico de Chi-cuadrado tabulada ($\chi^2_c = 9,4877$), lo que indica una significancia estadística ($p < 0.000$).

Palabras Clave: Estrategias, estrés académico, estresores, procrastinación académica, síntomas.



ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship between academic stress and academic procrastination in students of the Don Bosco Regional Polytechnic secondary educational institution in the province of El Collao – Ilave, 2024. Regarding the methodology, it corresponds to the non-experimental design. . The type of basic correlational cross-sectional research. The method used is hypothetical – deductive and analytical. The population was made up of 330 students, for the sample we worked with only 178 students. The technique used was the survey, and the instrument was the questionnaire for both variables. Regarding the statistical design, the chi-square test was used. The results show that 46.1% have severe academic stress, 41.0% moderate and 12.9% mild, while 46.6% have high level academic procrastination, 41.6% moderate and 11.8% low. It is concluded that there is a relationship between academic stress and academic procrastination in the students of the secondary educational institution Politécnico Regional Don Bosco in the province of El Collao - Ilave, 2024. Since the value obtained from the calculated Chi-square ($\chi^2 = 145.425$) exceeds the critical tabulated Chi-square value ($\chi^2_{9.4877}$), indicating statistical significance ($p < 0.000$).

Keywords: Strategies, academic stress, stressors, academic procrastination, symptoms.



INTRODUCCIÓN

El estrés académico se define como una respuesta fisiológica y psicológica que experimentan los estudiantes ante las demandas y presiones asociadas con el entorno escolar. Este fenómeno puede manifestarse a través de síntomas físicos, emocionales y conductuales, afectando negativamente el proceso de aprendizaje y la calidad de vida del estudiante. Entre las principales fuentes de estrés académico se encuentran las cargas de trabajo, las expectativas académicas, las evaluaciones constantes y la presión para lograr altas calificaciones.

Por otro lado, la procrastinación académica se refiere a la tendencia a postergar o retrasar las tareas y obligaciones escolares, a pesar de las consecuencias negativas que esto puede conllevar. Este comportamiento es común entre los estudiantes y está estrechamente vinculado con la gestión del tiempo, la autoeficacia y la regulación emocional. La procrastinación no solo afecta el rendimiento académico, sino que también puede incrementar los niveles de estrés y ansiedad, creando un ciclo perjudicial para el estudiante. La importancia de este estudio radica en que, al correlacionar el estrés académico con la procrastinación, se identifican vínculos entre ambas variables, lo que proporciona una comprensión más profunda de cómo influyen en el rendimiento académico de los estudiantes. Esta investigación permite identificar posibles factores de riesgo y desafíos que enfrentan los estudiantes en su desempeño académico, lo que puede guiar la creación de intervenciones específicas. Las recomendaciones generadas a partir de este análisis pueden servir para orientar futuras estrategias que busquen mejorar la gestión del tiempo, el control emocional y las prácticas de estudio en los estudiantes, contribuyendo a una mejor preparación para afrontar las demandas académicas. Por lo que se consideran los siguientes capítulos: Capítulo I, se presentan los aspectos generales de la investigación, comenzando con el planteamiento del problema. La justificación del estudio. Además, se establecen los objetivos de la investigación. Se formulan las hipótesis. Finalmente, se describen las variables de estudio y su operacionalización. Capítulo II está dedicado al marco teórico de la investigación. En este capítulo se incluyen antecedentes de investigaciones.



También se expone el marco teórico. Además, se desarrolla el marco conceptual. Capítulo III describe el procedimiento metodológico de la investigación. Se detalla el diseño de la investigación. Se define la población y muestra de estudio, así como las técnicas, fuentes e instrumentos utilizados para la recolección de datos. Se explica el proceso de validación de la contrastación de hipótesis y se discuten la validez y confiabilidad de los instrumentos de medición. Finalmente, se presenta el plan de recolección y procesamiento de datos. Capítulo IV presenta los resultados y la discusión de la investigación. Finalmente, en la sección de conclusiones y recomendaciones. La investigación se complementa con una sección de referencias bibliográficas.



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

1.1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

A NIVEL INTERNACIONAL

El ámbito académico a nivel internacional enfrenta una creciente prevalencia de obstáculos que afectan el rendimiento y la organización de los estudiantes. Entre ellos destacan la procrastinación y la postergación de las tareas académicas, fenómenos que se traducen en la falta de cumplimiento oportuno de las obligaciones escolares. Esta tendencia genera un impacto directo en la calidad de los aprendizajes, ya que el tiempo efectivo dedicado al estudio se reduce significativamente, dando lugar a una acumulación de responsabilidades académicas que pueden ser difíciles de gestionar. Estos problemas se traducen en mayores niveles de estrés entre los estudiantes, quienes a menudo muestran reticencia a cumplir con sus obligaciones académicas, percibiéndolas como intrascendentes. Esta percepción puede deberse a una falta de comprensión del valor y la importancia de las actividades académicas en su desarrollo personal y profesional. Es fundamental mostrarse de acuerdo que la formación correcta es un medio crucial para superar circunstancias de vida desfavorables y lograr el desarrollo integral de los individuos (1).

En América Latina, la frecuencia de la procrastinación académica va en aumento. El uso de dispositivos móviles, aunque puede ser una herramienta educativa valiosa, también contribuye a la distracción y al aplazamiento de



tareas. Estas tendencias son evidentes en los bajos niveles de rendimiento académico en la región. Por tanto, es urgente implementar técnicas académicas específicas y para que puedan implementar estas estrategias como una manera de solucionar a estos problemas de manera efectiva (2).

Desde que se inició la pandemia COVID-19, que afrontamos todos los seres humanos del mundo, los niveles de enfermedades mentales están alcanzando su punto más alto a nivel internacional, especialmente entre la población infantil y adolescente. El 71% de los padres reportaron que la salud mental de sus hijos se vio afectada por la pandemia, y un 69% señaló que esta fue la peor experiencia vivida por sus hijos. En adolescentes de doce a diecisiete años, se registró un incremento significativo del 31% en el número de visitas al departamento de emergencias debido a problemas de salud mental, en comparación con las cifras del año 2019. Este aumento refleja una creciente preocupación por los trastornos relacionados con la salud mental y subraya la importancia de fortalecer los recursos y estrategias de atención en este ámbito (3).

A NIVEL NACIONAL

En el Perú, la dependencia del teléfono celular actúa como impulsor de la procrastinación académica, afectando a los alumnos de diferentes niveles educativos, desde el nivel secundario hasta el universitario. Es fundamental desarrollar estrategias aplicables que respeten las normas éticas de los estudiantes y, a su vez, busquen disminuir esta dependencia a los dispositivos móviles. Asimismo, se ha observado que los estudiantes varones tienen niveles más bajos de responsabilidad en comparación con las estudiantes mujeres, quienes tienden a estar en el rango medio-alto en términos de responsabilidad académica (4).

A NIVEL LOCAL

En la región de Puno, la procrastinación académica en los últimos años y meses evidentemente es un problema que se agrava, donde cada vez más evidente dentro del sistema educativo, afectando tanto el rendimiento



académico como el desarrollo personal de los estudiantes. Un ejemplo de esta situación se observa en la IES César Vallejo Mendoza de Upina - Ituata, donde un 11.2% de los estudiantes reporta niveles elevados de procrastinación, lo que refleja una tendencia preocupante que impacta negativamente en su desempeño académico y en la gestión de sus responsabilidades (5). De forma similar, en la IES GUES Juan Bosco de la ciudad de Puno, el problema persiste, con un 13.2% de los estudiantes mostrando también altos niveles de procrastinación académica, lo cual destaca la necesidad de implementar estrategias efectivas para abordar y mitigar esta conducta en las instituciones educativas de la región (6).

En la región de Puno, la procrastinación académica es una problemática creciente en el sistema educativo. En la institución que se está investigando que se encuentra ubicada en El Collao – Ilave, se han identificado niveles significativos de procrastinación académica y estrés. Las observaciones preliminares indican que un porcentaje considerable de estudiantes aplaza constantemente sus tareas académicas, lo que resulta en una acumulación de responsabilidades y un aumento del estrés. Esta situación no solo afecta el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también tiene repercusiones en su bienestar emocional y psicológico. Es crucial abordar estos problemas de manera específica en este contexto para mejorar tanto el desempeño académico como la salud mental de los alumnos.

Por tanto, esta investigación se enfocará en analizar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica, con el objetivo de identificar los factores subyacentes y proponer estrategias de intervención efectivas que puedan ser implementadas para mitigar estos problemas.

1.1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

PROBLEMA GENERAL

PG: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024?



PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- PE1.** ¿Cuál es la relación entre los estresores académicos y procrastinación académica en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024?
- PE2.** ¿Cuál es la relación entre los síntomas de estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024?
- PE3.** ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento y procrastinación académica en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024?
- PE4.** ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024?

1.2 JUSTIFICACIÓN

JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Se justifica en lo teórico y social, porque la presente investigación se fundamenta en la necesidad de ampliar el conocimiento sobre la interrelación entre el estrés académico y la procrastinación académica en el contexto educativo. Desde una perspectiva teórica, comprender estos fenómenos es crucial para el desarrollo de modelos explicativos que integren los diversos factores psicológicos y sociales que influyen en las variables. Al investigar estos aspectos en el entorno específico del colegio, se espera contribuir a la literatura existente con datos empíricos que puedan ser utilizados para validar y ajustar teorías sobre la conducta académica y los factores estresantes en la adolescencia.

JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Desde un punto de vista práctico, la investigación tiene como propósito identificar los factores específicos que generan estrés académico y fomentan la procrastinación entre los estudiantes. Los resultados de este estudio serán fundamentales para diseñar e implementar programas de intervención y



estrategias de apoyo psicológico que ayuden a los estudiantes a gestionar mejor el estrés y a desarrollar hábitos de estudio más eficaces. Estas intervenciones no solo mejorarán el rendimiento académico, sino que también promoverán el bienestar emocional y la salud mental de los estudiantes, impactando positivamente en su desarrollo integral.

JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Metodológicamente, esta investigación se realizó utilizando un enfoque cuantitativo que permitió medir de manera precisa los niveles de cada variable que se ha estudiado. La aplicación de cuestionarios estandarizados y validados garantizará la fiabilidad y validez de los datos recopilados. Este enfoque metodológico permitió establecer relaciones estadísticas entre las variables estudiadas, proporcionando una base sólida para la formulación de conclusiones y recomendaciones. Además, los hallazgos metodológicos podrán servir como referencia para futuras investigaciones en contextos educativos similares, contribuyendo al desarrollo de prácticas de investigación más robustas y replicables.

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

OBJETIVO GENERAL

OG. Determinar la relación entre el estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

OE1. Analizar la relación entre los estresores académicos y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.

OE2. Relacionar los síntomas de estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.



OE3. Identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.

OE4. Describir el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.

1.4 HIPÓTESIS

HIPÓTESIS GENERAL

HG. Existe relación directa y significativa entre el estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.

HIPÓTESIS ESPECIFICAS

HE1. Existe relación directa y significativa entre los estresores académicos y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave.

HE2. Existe relación directa y significativa entre los síntomas de estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave.

HE3. Existe relación inversa entre las estrategias de afrontamiento y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave.

HE4. El nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave es alto.

1.5 VARIABLES

Para este proyecto, se cuenta con dos variables, cada variable tiene sus dimensiones e indicadores. que se demuestran en la operacionalización de variables.



V.1. Estrés académico.

V.2. Procrastinación académica.

1.5.1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORÍAS	RANGOS
1.Estrés académico	1.1. Estresores	1.1.1. Competencia 1.1.2. Tareas 1.1.3. El docente 1.1.4. Las clases	a= Nunca b= Rara vez c=Algunas veces d=Casi siempre e= Siempre	Leve: 32 – 90 Moderado: 91 – 129 Severo: 130 - 160
	1.2. Síntomas	1.2.1. Físicas 1.2.2. Psicológicas 1.2.3. Las clases		
	1.3. Estrategias de afrontamiento	1.3.1. Habilidades 1.3.2. Autoestima 1.3.3. Religión 1.3.4. Búsqueda de ayuda		
VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORÍAS	RANGOS
2.Procrastinación académica	2.1.Postergación de actividades.	2.1.1. Preparación para exámenes. 2.1.2. Entusiasmo por el estudio. 2.1.3. Dedicatoria a las tareas. 2.1.4. Retraso en la finalización de trabajos.	a= Nunca b= Casi nunca c= A veces d=Casi siempre e= Siempre	Baja 16 – 37 puntos. Moderada 38 – 59 puntos. Alto 60 – 80 puntos.
	2.2.Autorregulación académica.	2.2.1. Aburrimiento en la tarea. 2.2.2. Actividades no académicas. 2.2.3. Lecturas para la casa. 2.2.4. Excusas para no hacer trabajos. 2.2.5. Duda de la capacidad.		



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A NIVEL INTERNACIONAL

García, Roque. (7) “Adicción a videojuegos y procrastinación académica en la unidad educativa comunitaria intercultural bilingüe”. En Ecuador en el año 2023. Se exploró la relación entre el uso de videojuegos y la tendencia a la procrastinación académica. Los resultados mostraron que el 47.25% de los estudiantes no mostraban signos de adicción a los videojuegos, mientras que el 43.96% sí presentaba problemas que podrían estar vinculados al uso excesivo de estos. En cuanto a la procrastinación académica, el 50.55% de los estudiantes mostró un nivel intermedio de esta conducta, y un 46.15% registró puntuaciones altas. Los análisis estadísticos indicaron una correlación entre el uso excesivo de videojuegos y mayores niveles de procrastinación académica, sugiriendo que una mayor adicción a los videojuegos podría estar asociada con un aumento en la procrastinación entre los estudiantes.

Espín, Vargas. (8) “Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios”. En Ecuador en el año 2023. El objetivo principal fue determinar si existía una correlación significativa entre estos dos factores. La investigación empleó un diseño metodológico no experimental con enfoque cuantitativo y se caracterizó por ser descriptivo-correlacional y de corte transversal. Los resultados demostraron que no existe una relación



significativa entre las variables analizadas, con un coeficiente de correlación de Rho de Spearman de 0.062 y un p-valor de 0.197. Respecto al estrés académico, se identificó que un nivel severo de estrés predominaba, afectando al 41.9% de los estudiantes encuestados. Además, se observaron diferencias significativas entre géneros, siendo las mujeres las que experimentaron niveles de estrés más altos en comparación con los hombres, con un valor de chi cuadrado de 9.96 y un nivel de significancia de 0.007. La conclusión del estudio indica que estas variables operan de manera independiente, sin una relación significativa entre ellas en esta población universitaria.

Cevallos, Calle. (9) “Motivación y procrastinación académica en estudiantes universitarios de tercer ciclo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca en el periodo septiembre 2023 – febrero 2024”. En Ecuador en el año 2023. Analizar los niveles de motivación académica y procrastinación académica. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo transversal y un alcance descriptivo. En el estudio participaron 117 alumnos seleccionados mediante un muestreo aleatorio simple, a quienes se les aplicó cuestionarios. Los resultados mostraron que el 50.4% de los participantes presentó un nivel medio de motivación académica, con valores elevados en la motivación intrínseca (51.3%) y extrínseca (74.4%), además de un bajo nivel de desmotivación (77.8%). Asimismo, se encontró que los alumnos tenían un nivel medio de procrastinación, con una media de 40.62%. Finalmente, se analizaron las relaciones de las dos variables en función de variables como sexo, estado de relación, empleo, horas de trabajo y nivel socioeconómico, sin encontrar diferencias significativas.

Calderón, Ducca, Ferrari, Heredia. (10) “Adicción a redes sociales y procrastinación académica”. En Córdoba en el año 2022. El propósito principal de este estudio fue identificar la existencia de adicción a las redes sociales y su relación con la procrastinación académica en los alumnos. Este trabajo empleó un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo de corte transversal. La población total estuvo compuesta por 478 alumnos, de los



cuales se seleccionó una muestra representativa de 213. Los hallazgos indicaron que los alumnos dedican una cantidad significativa de tiempo a las redes sociales, lo que sugiere una posible influencia negativa en sus hábitos de estudio y organización académica. Además, estos resultados subrayan la importancia de analizar cómo la constante conexión a plataformas sociales puede afectar la productividad y la administración del tiempo en contextos educativos, lo que apunta a la necesidad de implementar estrategias para el uso consciente y responsable de las redes en este grupo de alumnos.

A NIVEL NACIONAL

Alvarez, Cerrón (11) “Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica”. En Huancayo en el año 2020. Se exploró la relación entre el estrés académico y la procrastinación entre los alumnos. La metodología empleada fue no experimental y de corte transversal, utilizando un enfoque descriptivo-correlacional que permitió analizar la interacción entre las variables en una muestra específica de 193 alumnos. Los resultados mostraron que el 64.8% de los alumnos presentaba un nivel elevado de estrés académico, mientras que un 33.2% mostraba un nivel intermedio y solo un 2.1% un nivel bajo. La investigación concluyó que existe una relación directamente proporcional entre los dos factores estudiados: a medida que aumentan los niveles de estrés académico en los estudiantes, también tiende a incrementarse la procrastinación.

Bernal. (12) “Procrastinación y estrés académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana”. En el año 2019. El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en alumnos universitarios. La metodología utilizada tuvo un enfoque cuantitativo y empírico, y el diseño adoptado fue correlacional y de tipo transversal, permitiendo así evaluar la interacción entre las variables en un solo momento. La muestra estuvo formada por 156 alumnos, de los cuales 19 presentaron un nivel bajo de



estrés académico; entre ellos, 7 (4.5%) pertenecían a universidades públicas y 12 (7.7%) a universidades privadas. Además, 131 alumnos reportaron un nivel medio de estrés académico; de este grupo, 76 (48.7%) provenían de universidades públicas y 55 (35.3%) de instituciones privadas. Por último, 6 alumnos manifestaron un nivel alto de estrés, distribuidos entre 3 (1.9%) de universidades públicas y 3 (1.9%) de universidades privadas. En conclusión, el estudio destacó un interés en explorar más profundamente sobre el estudio de las dos variables.

Quispe. (13) “Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana”. En el año 2020.

El estudio tenía como objetivo evaluar la correlación existente entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Utilizando un enfoque cuantitativo, se implementó un diseño correlacional y de corte transversal para examinar la relación entre estas variables en un momento específico. La muestra incluyó a 98 alumnos universitarios. Los resultados revelaron que el 11.2% de los estudiantes presentaba un nivel bajo de estrés académico, el 34.7% un nivel medio y el 11.2% un nivel alto. La investigación subraya la importancia de continuar explorando esta problemática para promover una mejor adaptación de los estudiantes a las exigencias de la vida académica universitaria.

Aguirre. (14) “Procrastinación académica y estrés académico en universitarios de la carrera de psicología de universidades de Lima Metropolitana”. En el año 2023.

El objetivo de este estudio fue analizar la posible relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en alumnos. La metodología empleada fue de tipo correlacional, utilizando un diseño no experimental para observar la interacción entre ambas variables sin intervención directa. La muestra incluyó a 250 alumnos. Los resultados revelaron que el 93.6% de los participantes experimentaban un nivel medio de estrés académico, de los cuales 115 alumnos representaban el 46.0%. Además, se descubrió que no existía una relación significativa entre la dimensión de síntomas de estrés y la variable de procrastinación ($p > .05$). Sin embargo, se observó una relación positiva de baja magnitud entre estas



variables, con un coeficiente de correlación rho de 0.185 y un valor de p de .003. La conclusión sugiere que, a medida que aumenta la procrastinación académica, también tienden a incrementarse los niveles de estrés académico en los alumnos universitarios.

Gamarra. (15) “Estrés académico y la procrastinación en estudiantes del noveno ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener”, Lima, 2021. Se exploró la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes. La metodología implementada fue de tipo deductivo hipotético, con un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional. La muestra constó de 53 alumnos. Los hallazgos mostraron que el 49% de los estudiantes experimentaban un nivel medio de estrés académico, mientras que el 38% presentaba un nivel bajo y un 4% un nivel alto. En cuanto a la procrastinación, el 47% de los alumnos indicó un nivel bajo, el 42% un nivel alto y el 9% un nivel medio. La investigación concluyó que existe una relación entre las variables estudiadas, con un coeficiente de correlación de 0.379 y un valor p de 0.005, sugiriendo una asociación significativa entre el estrés académico y la procrastinación entre los estudiantes de enfermería.

Tubilla. (16) “Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria - Chincha 2022”, el estudio tuvo como objetivo examinar la relación entre estas dos variables en los alumnos. La metodología empleada fue de tipo correlacional y no experimental, con un diseño de cohorte prospectivo y enfoque cuantitativo, y contó con la participación de 142 alumnos. Los resultados revelaron que el 10.6% de la muestra experimentaba un nivel leve de estrés académico, mientras que el 23.3% presentaba un nivel severo y el 66.2% mostraba un nivel moderado. En cuanto a la procrastinación académica, solo el 0.7% de los alumnos mostró un nivel bajo, el 62% un nivel promedio y el 37.3% un nivel alto. La conclusión del estudio fue que no existe una correlación de las dos variables que fueron estudiadas, lo que indica que ambas variables son independientes y que una no influye en la otra.



Espinoza. (17) “Estrés académico y procrastinación académica de estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del Callao, 2022”, se investigó la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes. Se empleó una metodología básica, no experimental, de tipo transversal y correlacional. Participaron 104 alumnos en este estudio. Los resultados indicaron que el 74% de los estudiantes experimentó un nivel moderado de estrés, mientras que el 86.5% presentó un nivel medio de procrastinación. Al aplicar la prueba estadística Rho de Spearman, se obtuvo un valor de p de 0.002 y un coeficiente de 0.296, lo que sugiere una relación directa entre estas dos variables. La conclusión del estudio destacó que cuando los alumnos perciben que las demandas académicas están fuera de su control y afectan su bienestar tanto psicológico como físico, es más probable que experimenten dificultades en la realización de sus actividades, lo cual se puede manifestar en conductas de aplazamiento o retraso.

Cruz, Quintana. (18) “Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios del último año en Lima este en el 2021”. En Lima en el año 2023. El estudio tuvo como objetivo explorar si existía una conexión entre la procrastinación académica y el estrés académico en los alumnos. La metodología consistió en determinar esta relación en una muestra de 100 alumnos. Los resultados indicaron que el 81.82% de los hombres mostraban una tendencia hacia un nivel alto de procrastinación académica, mientras que en las mujeres este porcentaje fue del 91.04%, mostrando una diferencia leve entre ambos géneros. La conclusión del estudio fue que existía una relación estadísticamente significativa ($\rho = 0.396$, $p < 0.00$), lo cual sugiere que un mayor nivel de procrastinación académica está asociado con un mayor nivel de estrés académico en los alumnos.

Aguilar. (19) “Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima. En el año 2021”, investigó la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico. La metodología utilizada fue cuantitativa con un enfoque



descriptivo y correlacional, empleando un diseño no experimental. Se analizó una muestra de 219 alumnos. Los resultados mostraron que el 36.5% de los estudiantes, es decir, 80 de ellos, presentaban un nivel bajo de procrastinación académica, mientras que el 63.5% (139 alumnos) mostraban un nivel medio. En cuanto al estrés académico, el 16% de los alumnos reportó un nivel bajo, el 74.9% un nivel medio y el 9.1% un nivel alto. La conclusión del estudio fue que no existía una relación significativa entre las dos variables estudiadas en este grupo de estudiantes.

Amado, Condori. (20) “Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa – 2017”. En Arequipa en el año 2021. Se centró en examinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria. La investigación empleó una metodología cuantitativa con un diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra consistió en 159 alumnos. Los hallazgos revelaron que el 78% de los estudiantes presentaba un nivel moderado de estrés académico, mientras que el 11.9% experimentaba un nivel alto de estrés y el 10.1% un nivel bajo. La conclusión del estudio indicó que existe una correlación directamente proporcional entre las variables estudiadas, sugiriendo que un mayor nivel de estrés se asocia con una mayor tendencia a la procrastinación.

Encarnacion, Huertas. (21) “Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada del distrito Ventanilla-Callao, 2021”. En Lima en el año 2022. El objetivo principal del estudio fue examinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico. Se empleó una metodología cuantitativa, de corte transversal y no experimental, con un diseño descriptivo comparativo y un muestreo no probabilístico intencional. La muestra consistió en 262 alumnos. Los resultados revelaron que el 73.3% de los alumnos presentaba un nivel alto de procrastinación académica, mientras que solo un 2.3% mostraba un nivel bajo. Respecto al estrés académico, se observó que tanto hombres como mujeres experimentaban altos niveles de estrés, siendo más del 55%



de los individuos afectados en ambos géneros. El estudio concluyó que existe una relación entre ambas variables, indicando que a medida que aumenta la postergación de tareas y falta de autorregulación en el ámbito académico, también se incrementa el nivel de estrés experimentado por los estudiantes.

Inga, Zuasnabar. (22) “Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Sicaya – 2021”. En Huancayo en el año 2023. El estudio tuvo como objetivo identificar cómo estas dos condiciones se correlacionan entre sí. Para esto, se empleó una metodología científica de carácter cuantitativo con un enfoque básico y correlacional, utilizando un diseño no experimental de tipo transaccional. La población estudiada consistió en 657 alumnos, de los cuales se evaluaron 346 para el estudio. Los resultados indicaron que el 15.6% de los alumnos no presentaba procrastinación, el 21.1% mostraba bajos niveles de procrastinación, el 31.5% procrastinaba regularmente, el 11.6% mostraba altos niveles de procrastinación, y el 20.2% estaba en el extremo más alto de procrastinación. En términos de estrés académico, el 28.6% de los estudiantes experimentaron un estrés leve, el 43.3% un nivel medio, y el 28% sufría de estrés profundo. La conclusión del estudio reveló una correlación moderada entre la procrastinación y el estrés académico, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.637, indicando que a medida que aumenta la procrastinación, también lo hace el nivel de estrés académico entre los estudiantes..

Llama, Paco. (23) “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”. En la ciudad de Nuevo Chimbote en el año 2023. Buscó identificar la relación entre la procrastinación y el estrés académico durante la pandemia. Utilizando un diseño descriptivo y correlacional no experimental, se analizaron los datos de 287 alumnos. Los resultados indicaron que una amplia mayoría de los participantes, el 92.3%, experimentaba un nivel medio de procrastinación académica. Un 7% de los estudiantes mostraba un nivel bajo de



procrastinación, mientras que solo el 0.7% presentaba un nivel alto. En cuanto al estrés académico, el 81.5% de los alumnos informaron tener niveles bajos de estrés, y el 18.5% reportó niveles medios. Estos datos sugieren que la mayoría de los estudiantes durante la pandemia presentaron niveles bajos de procrastinación y estrés académico. La conclusión del estudio fue que no existe una relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de las instituciones mencionadas durante el periodo de pandemia..

Malaver. (24) “Estrés y procrastinación académica en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú”. En Chimbote en el año 2023. El estudio, que buscaba determinar la conexión entre el estrés y la procrastinación académica entre los alumnos, adoptó un enfoque transversal, descriptivo y correlacional, y se clasificó como investigación sustantiva. La muestra del estudio incluyó a 213 alumnos. Los resultados mostraron que el 46% de los estudiantes experimentaba un nivel medio de estrés académico. En términos de dimensiones específicas, el 44.1% de los estudiantes reportó niveles medios de estresores diferentes, el 44.6% presentó síntomas de estrés, y el 43.7% utilizaba estrategias de afrontamiento en niveles medios. Respecto a la procrastinación académica, se encontró que los niveles medios predominaban tanto en la autorregulación académica (42.7%) como en la postergación de actividades (46.9%). La conclusión del estudio indicó que no se encontró una relación significativa entre las variables de estrés y procrastinación académica en los estudiantes de esta escuela policial..

Sandoval. (25) “Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de colegios estatales en modalidad virtual, Barrio San José - Tumbes 2021”. En la ciudad de Tumbes en el año 2023. El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en alumnos. La metodología empleada fue de tipo cuantitativa, con un diseño no experimental de corte transversal, descriptivo y correlacional. La muestra estuvo compuesta por 334 alumnos. Los resultados indicaron que, en cuanto al estrés académico,



el nivel moderado fue el más común, con un 74.25%, seguido por un nivel leve en el 16.5% y un nivel alto en el 9.25% de los alumnos. En relación con la procrastinación académica, se identificaron varios niveles: un 41.6% de los alumnos presenta baja procrastinación, un 24.3% se encuentra en procrastinación baja, un 22.8% en nivel regular, un 7.8% en nivel alto y un 3.6% en nivel muy alto. La conclusión del estudio señaló que existe una relación de las dos variables que fueron estudiadas en los alumnos de secundaria.

Vivar. (26) “Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria - Chincha 2022”. En Tumbes en el año 2023.

Llevó a cabo el estudio para examinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria. Este estudio no experimental adoptó un diseño de cohorte prospectivo con enfoque correlacional y cuantitativo. La muestra incluyó a 142 alumnos. Los resultados del estudio revelaron que un 10.6% de los estudiantes experimentaba un nivel bajo de estrés, mientras que un 23.3% enfrentaba un nivel severo de estrés y el 66.2% se encontraba en un nivel moderado. En cuanto a la procrastinación académica, solo el 0.7% de los estudiantes presentaba un nivel bajo, el 62% un nivel promedio, y el 37.3% mostraba un nivel alto. La conclusión del estudio indicó que no se encontró una correlación significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica, sugiriendo que estas dos variables operan de manera independiente entre sí, sin influencia directa una sobre la otra.

A NIVEL REGIONAL

Cayllahua, Huanaco. (27) “Factores individuales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la escuela profesional de ingeniería civil de la Una Puno – 2019”. En la ciudad de Tumbes en el año 2023. Realizó el estudio para explorar la relación entre factores individuales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Este estudio se basó en un enfoque cuantitativo, utilizando un diseño descriptivo correlacional y de corte transversal. La muestra constó de 270



estudiantes. Los resultados mostraron que el 57.4% de los participantes presentaba un alto nivel de procrastinación académica. Se encontró una correlación positiva elevada entre la procrastinación y baja motivación con un coeficiente de Pearson de 0.798, indicando que la baja motivación incrementa significativamente la tendencia a procrastinar. Adicionalmente, los estudiantes con un alto uso de internet mostraron altos niveles de procrastinación académica, con un coeficiente de Pearson de 0.857, subrayando cómo el uso excesivo de internet puede contribuir a la procrastinación. Por último, aquellos estudiantes con factores individuales inadecuados, como una organización y planificación deficientes, tenían un 61.1% de incidencia en la procrastinación académica, con un coeficiente de Pearson de 0.861, lo que refuerza la importancia de habilidades de gestión del tiempo eficaces para combatir la procrastinación académica. En general, este estudio confirma la existencia de una relación significativa entre ciertos factores individuales y la procrastinación académica entre estudiantes universitarios.

García. (28) “Adicción a internet, Adicción a las Redes Sociales, Dependencia al Móvil y su influencia sobre la Procrastinación Académica en una muestra de Adolescentes de la ciudad de Juliaca-2019”. En Puno en el año 2019. El estudio se propuso examinar cómo estas adicciones impactan en la procrastinación académica de una muestra de 213 adolescentes seleccionados de una población total de 478. Utilizando un enfoque cuantitativo y descriptivo, el estudio exploró la extensión de estos comportamientos y su correlación con la procrastinación académica. Los resultados preliminares indicaron que los adolescentes dedican una parte significativa de su tiempo a las redes sociales, lo cual se sospecha que está vinculado a patrones de procrastinación académica. Este hallazgo sugiere que el uso intensivo de tecnología y redes sociales puede interferir con la gestión del tiempo académico, afectando potencialmente el rendimiento escolar. Se destacó la necesidad de un análisis más detallado para profundizar en los factores específicos de adicción y dependencia que



contribuyen a la procrastinación, además de evaluar posibles intervenciones que limiten los efectos negativos de estos comportamientos en los jóvenes..

2.2 MARCO TEÓRICO QUE SUSTENTA EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

1. ESTRÉS ACADÉMICO

La adolescencia, según la OMS (29) es una etapa fundamental para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Sin embargo, lamentablemente, muchos adolescentes no participan en actividades físicas suficientes, lo que repercute negativamente en su salud a corto y largo plazo. Este estilo de vida sedentario, exacerbado por el aumento del tiempo dedicado a las pantallas y la disminución de la actividad física, es preocupante, ya que la OMS advierte sobre los riesgos que conlleva para la salud física y mental de los jóvenes.

El estrés, es una reacción que surge cuando una persona percibe que las demandas a las que se enfrenta superan sus recursos para hacerles frente, lo que pone en peligro su bienestar personal. Este concepto, como se detallan implica una evaluación constante de las situaciones y la capacidad de afrontarlas, lo que puede variar según el individuo y su entorno (30).

En este contexto, la Organización Internacional del Trabajo (31) señala que el estrés académico, específicamente, es la respuesta física y emocional a un desequilibrio percibido entre las demandas del entorno educativo y los recursos y habilidades del estudiante para hacerles frente. Gutiérrez y Vilorio (32) profundizan en este aspecto al destacar que el estrés académico se manifiesta cuando las exigencias académicas superan la capacidad del estudiante para gestionarlas, lo que puede incluir situaciones como la presión de tiempo, la carga de trabajo y la falta de control sobre el ambiente de aprendizaje.

Entre las causas del estrés académico se encuentran la gran cantidad de temas a cubrir en poco tiempo, la naturaleza del trabajo que requiere un esfuerzo intelectual considerable, la relación con los profesores y los



métodos de enseñanza utilizados. Asimismo, el estrés académico surge cuando los alumnos se enfrentan a demandas que no pueden manejar y que requieren el desarrollo de habilidades de afrontamiento para superarlas (33).

Por último, se identifica varios estímulos estresantes en el entorno académico, como la cantidad de asignaturas y trabajos a realizar, así como la presión para mantener ciertos estándares de rendimiento y la evaluación constante por parte de los profesores. Estos factores contribuyen a crear un ambiente académico estresante que puede afectar significativamente el bienestar emocional y el rendimiento académico de los alumnos (34).

1.1. Estresores

Los "estresores" son factores o estímulos que activan respuestas biológicas y psicológicas en el individuo, desencadenando desde el estrés común, que puede ser manejable, hasta desajustes más serios que, si persisten, tienen el potencial de convertirse en enfermedades físicas o mentales (35). Estos estresores, o situaciones que inducen estrés, son variados y pueden ser de índole física, social o psicológica, como lo explica Barraza (36). Los estresores físicos incluyen factores como el dolor, el cansancio y las condiciones ambientales adversas, mientras que los estresores sociales pueden surgir de conflictos interpersonales, presión social o problemas familiares. Los estresores psicológicos, por su parte, abarcan pensamientos o emociones internas, como la ansiedad, el miedo o la preocupación excesiva. Además, los estresores pueden clasificarse en externos, aquellos que provienen del entorno y afectan desde el exterior, e internos, que son propios del estado emocional o fisiológico del individuo. Estos factores pueden variar en intensidad, frecuencia y duración; algunos son leves y esporádicos, mientras que otros pueden ser intensos y persistentes, generando un desgaste continuo en el organismo y afectando tanto la salud física como la mental. La acumulación de estresores intensos o prolongados puede afectar gravemente el bienestar del individuo,



disminuyendo su capacidad para afrontar las demandas de la vida cotidiana y aumentando el riesgo de desarrollar trastornos de salud.

En el contexto escolar, los adolescentes están particularmente expuestos a estresores físicos, fisiológicos e intelectuales. Se describe estresores físicos como la irradiación solar, las ondas electromagnéticas y las descargas eléctricas. Estos estresores pueden llevar a enfermedades físicas y contribuir a la aparición de estrés mental, manifestándose en ansiedad, ira o fatiga, y amenazando la integridad vital del estudiante (35).

Si bien los estresores no siempre son negativos, la falta de recursos adecuados para manejarlos puede resultar en un estrés significativo. En el ámbito académico, los estresores incluyen la carga de trabajo, las expectativas de rendimiento, la presión de los exámenes y la gestión del tiempo. Estos factores pueden contribuir a la procrastinación académica, ya que los alumnos se sienten abrumados y retrasan sus tareas para evitar el estrés inmediato, lo que a largo plazo agrava su situación y rendimiento académico (37).

1.1.1. Competencia

La gestión del tiempo es una habilidad esencial para los alumnos, ya que les permite organizar y planificar sus actividades académicas de manera efectiva. Implica la capacidad de establecer prioridades, asignar tiempos específicos para cada tarea y evitar la procrastinación. Una buena gestión del tiempo puede ayudar a reducir el estrés académico al permitir a los alumnos cumplir con sus responsabilidades de manera oportuna y equilibrada (30).

1.1.2. Tareas

Las asignaciones y proyectos son componentes clave del currículo académico, diseñados para evaluar y desarrollar las habilidades y conocimientos de los alumnos. Estas tareas pueden variar desde ensayos y trabajos de investigación hasta proyectos en grupo y presentaciones. Las



asignaciones y proyectos requieren tiempo, esfuerzo y organización, y pueden ser una fuente de estrés si no se gestionan adecuadamente (35).

1.1.3. El docente

El docente desempeña un papel vital en el apoyo emocional de los alumnos. Un docente comprensivo y accesible puede ayudar a los alumnos a manejar el estrés académico ofreciendo orientación, apoyo emocional y recursos para afrontar las dificultades. Un ambiente de apoyo puede mejorar significativamente el bienestar emocional de los alumnos y su capacidad para lidiar con el estrés (30).

1.1.4. Las clases

La dinámica del aula se refiere a la manera en que se estructuran y conducen las clases, incluyendo la interacción entre el docente y los alumnos, así como entre los propios alumnos. Un ambiente de clase positivo, colaborativo y participativo puede mejorar la experiencia de aprendizaje y reducir el estrés académico. Los docentes pueden fomentar una dinámica de aula saludable promoviendo el respeto, la inclusión y la cooperación (35).

1.2. Síntomas

Según Barraza (36), el estrés académico se manifiesta en los estudiantes mediante una serie de síntomas que pueden diferir ampliamente entre individuos, reflejando un desequilibrio en su sistema general de funcionamiento. Este desequilibrio se muestra en distintas formas y grados, ya que cada estudiante experimenta el estrés de manera única. Así, algunos pueden presentar síntomas físicos, como dolores de cabeza o fatiga, mientras que otros pueden sufrir de ansiedad, irritabilidad o dificultad para concentrarse, dependiendo de factores personales y contextuales.

Los niveles de estrés académico se pueden clasificar en:



El estrés académico de bajo nivel se presenta en situaciones cotidianas que ocurren de manera esporádica y que demandan una respuesta rápida por parte del estudiante. Este tipo de estrés no provoca efectos negativos; al contrario, actúa como un estímulo positivo que ayuda a los estudiantes a enfrentar desafíos y a desarrollar habilidades para resolver problemas de forma eficiente. En este sentido, este estrés leve fomenta el bienestar y la adaptación en el entorno educativo, promoviendo un crecimiento académico y personal en los alumnos (38).

Estrés académico de nivel medio: En este nivel, se observan reacciones negativas tanto a nivel físico como psicológico y comportamental. Se evidencian altos niveles de respuestas físicas negativas, como insomnio y pesadillas; respuestas psicológicas como inquietud e intensa tristeza; y respuestas comportamentales como conflictos interpersonales y aislamiento (38).

Estrés académico de alto nivel: Este nivel implica una percepción constante de los estímulos del entorno escolar como amenazantes. Requiere una intervención oportuna, dado que las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales se presentan con mayor frecuencia que en los niveles bajo y medio de estrés académico (38).

Los síntomas del estrés académico varían según el nivel de estrés experimentado y pueden incluir insomnio, pesadillas, tristeza excesiva, incapacidad para estar tranquilo, conflictos y aislamiento. Es crucial identificar y abordar estos síntomas de manera oportuna para prevenir su escalada y mitigar sus efectos negativos en el bienestar y rendimiento académico de los alumnos.

1.2.1. Físicas

La fatiga y el agotamiento son síntomas físicos comunes del estrés académico. Los alumnos pueden experimentar una sensación constante de cansancio, falta de energía y dificultad para concentrarse. Este agotamiento



puede afectar su rendimiento académico y su capacidad para realizar actividades cotidianas (25).

1.2.2. Psicológicas

La ansiedad es un síntoma psicológico común del estrés académico. Los alumnos pueden sentirse constantemente preocupados, nerviosos o inquietos acerca de su desempeño académico, exámenes y tareas. Esta ansiedad puede dificultar la concentración y afectar negativamente su capacidad de aprendizaje (22).

1.2.3. Las clases

Un síntoma común de estrés académico relacionado con las clases es la dificultad para concentrarse durante las lecciones. Los alumnos estresados pueden tener problemas para mantener la atención, seguir las explicaciones del docente y retener información. Esto puede llevar a un bajo rendimiento académico y a la sensación de estar rezagado en comparación con sus compañeros (25).

1.3. Estrategias de afrontamiento

Son esenciales para lidiar con situaciones estresantes. Su desarrollo varía entre los alumnos y está estrechamente vinculado al estrés académico, ya que cada problema requiere una solución específica (38)

Se describe el proceso de afrontamiento como complejo y multifacético, influyendo tanto en la conducta como en los aspectos cognitivos del individuo para controlar diversas situaciones estresantes. Este proceso está afectado tanto por elementos internos como externos, y el uso de estrategias de afrontamiento, ya sean adaptativas o maladaptativas, puede desempeñar un papel crucial en la disminución de los niveles de depresión y ansiedad (39).

Las estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés juegan un papel fundamental en la disminución de los altos niveles de ansiedad y



depresión. Adoptar métodos efectivos de manejo del estrés no solo ayuda a aliviar estos síntomas psicológicos, sino que también mejora la calidad de vida general de los individuos. Al desarrollar y aplicar estas técnicas, las personas pueden enfrentar desafíos diarios de manera más saludable y resiliente. Ellos enfatizan la importancia de desarrollar estrategias que permitan mantener conexiones con otras personas, especialmente aquellas que brindan apoyo emocional. Además, destacan la necesidad de mantenerse físicamente activos, adoptar una alimentación saludable, mantener buenos hábitos de vida como el sueño adecuado y reducir la sobreinformación de los medios de comunicación. Ante cualquier signo de afectación en la salud mental, es crucial buscar apoyo profesional.(40).

La manera en que una persona responde a diversas situaciones de estrés está estrechamente ligada a sus habilidades y destrezas de afrontamiento. Estas habilidades incluyen un rango de técnicas y estrategias que un individuo puede emplear para manejar y mitigar los efectos adversos del estrés. Desarrollar y mejorar estas habilidades es fundamental para gestionar de manera efectiva los desafíos psicológicos y emocionales que el estrés puede presentar. Estas habilidades permiten contrarrestar el desequilibrio de la situación y enfrentar adecuadamente las diferentes circunstancias (41). También se utiliza para resolver problemas en otros, adaptándose según cambian sus relaciones con el entorno (36).

1.3.1. Habilidades

La meditación y la práctica del mindfulness, son herramientas efectivas para manejar el estrés académico. Estas prácticas ayudan a reducir la ansiedad al promover un estado de calma y concentración. Los alumnos pueden incorporar estas técnicas en su rutina diaria para mejorar su capacidad de enfrentar situaciones estresantes (38)

1.3.2. Autoestima

Las autoafirmaciones positivas son declaraciones que los alumnos pueden repetirse para fortalecer su autoestima y confianza. Estas afirmaciones



ayudan a combatir los pensamientos negativos y a promover una autoimagen saludable. Por ejemplo, los alumnos pueden recordarse a sí mismos sus logros y capacidades, lo que puede aumentar su resiliencia frente al estrés académico (39).

1.3.3. Religión

Las prácticas religiosas y espirituales, como la oración, la meditación y la asistencia a servicios religiosos, pueden proporcionar una fuente de consuelo y estabilidad emocional. Estas actividades ofrecen un espacio para la reflexión y el alivio del estrés, ayudando a los alumnos a encontrar paz y equilibrio en medio de las demandas académicas (38).

1.3.4. Búsqueda de ayuda

Buscar asesoramiento o terapia profesional es una estrategia efectiva para manejar el estrés académico. Los consejeros y terapeutas pueden ofrecer técnicas específicas de manejo del estrés, así como un espacio seguro para discutir preocupaciones y emociones. La intervención profesional puede ayudar a los alumnos a mejorar su afrontamiento y que sea más efectivo y a mejorar su salud mental general (38)

2. PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Se refiere a posponer tareas y responsabilidades relacionadas con la educación, como estudiar para un examen o completar proyectos. Este comportamiento afecta a alumnos y suele estar vinculado a la falta de motivación, ansiedad o dificultades para gestionar el tiempo. Sus efectos incluyen un rendimiento académico inferior, mayor estrés y ansiedad, y sensación de insatisfacción (5).

La procrastinación afecta a un gran número de alumnos y se caracteriza principalmente por la falta de entusiasmo o motivación para completar tareas académicas, debido a la percepción de que el trabajo resulta poco atractivo o que las responsabilidades son aburridas e incómodas (42). Esta falta de interés genera una tendencia a postergar actividades importantes,



lo cual se traduce en excusas y autojustificaciones que permiten aplazar las tareas para más tarde; son decisiones tomadas con buenas intenciones, pero que rara vez se concretan. La repetición de estas conductas, sin embargo, tiene un impacto negativo acumulativo, ya que el estudiante va desarrollando un patrón de aplazamiento que puede afectar su rendimiento académico y su capacidad para gestionar el tiempo de manera efectiva. Con el tiempo, esta tendencia a posponer actividades puede también provocar sentimientos de culpa y ansiedad, especialmente cuando las tareas se acumulan y el estudiante se da cuenta de que el tiempo para completarlas es insuficiente. Este comportamiento no solo afecta el cumplimiento de sus metas académicas, sino que también puede influir en otras áreas de su vida, dificultando el establecimiento de hábitos saludables y productivos (27).

Es como la tendencia a postergar actividades hasta una fecha futura, lo cual afecta principalmente a los discentes y puede llevar a un bajo logros de aprendizaje y deserción escolar (4). Calderón y otros (10) amplían esta definición de procrastinación, describiéndola como un aplazamiento intencional de compromisos personales, a pesar de que el individuo es consciente de las consecuencias negativas que esto puede acarrear. Esta conducta no solo implica una falta de disciplina en el manejo del tiempo, sino que también refleja una lucha interna en la que el deseo de evitar el malestar o la incomodidad de enfrentar ciertas tareas prevalece sobre el sentido de responsabilidad y compromiso. La procrastinación académica, en este sentido, va más allá de la simple administración del tiempo; se inserta en un marco más amplio de autorregulación.

Estas habilidades de autorregulación son cruciales para el éxito académico, ya que ayudan a los alumnos a gestionar sus impulsos y a mantener el enfoque en sus objetivos a largo plazo. Además, el autocontrol permite a los alumnos resistir la tentación de realizar actividades más atractivas pero menos prioritarias, mientras que la autovigilancia los ayuda a monitorear su progreso y ajustar su comportamiento según sea necesario. La falta de estas habilidades puede llevar a un ciclo de procrastinación, en el que el



aplazamiento de tareas genera un incremento en el estrés y la ansiedad a medida que las fechas límite se acercan. Además, estas capacidades son esenciales para el bienestar emocional, ya que una buena autorregulación permite a los alumnos gestionar la presión académica sin caer en la evasión o en conductas de evitación que, aunque brindan alivio temporal, afectan su bienestar a largo plazo (43).

Estudios han identificado una conexión entre la procrastinación y factores psicológicos adversos, tales como una baja autoestima, una disminución en la autoconfianza, pérdida de control personal y síntomas de depresión. Asimismo, la procrastinación se relaciona con patrones de comportamiento desorganizados y, en algunos casos, la búsqueda de perfección puede dar lugar a una ansiedad persistente y dificultades en el control de impulsos (44).

Esta conducta se describe como una falta en los mecanismos de autorregulación en el ámbito del aprendizaje, involucrando aspectos motivacionales, cognitivos y metacognitivos. Esto conduce al retraso o incumplimiento de tareas y a una baja motivación para cumplir con los plazos establecidos (45). Muchas personas se preocupan excesivamente por la opinión de los demás, lo que las lleva a exagerar sus comportamientos para evitar críticas o desaprobación. Esto puede provocar conductas de aislamiento para evitar sentimientos de culpa o una disminución de la autoestima, justificando sus errores o deficiencias al atribuirlos a la falta de tiempo (46).

En el contexto familiar, es habitual que algunas personas utilicen dispositivos tecnológicos como una forma de evadir responsabilidades domésticas, distrayéndose con redes sociales, juegos o contenidos en línea en lugar de cumplir con sus deberes en el hogar. Este hábito no solo afecta la dinámica familiar al crear tensiones y resentimientos entre sus miembros, sino que también puede tener un impacto en el desarrollo emocional y conductual de la persona, ya que fomenta la desconexión y reduce la calidad de los vínculos dentro de una familia (42). La procrastinación en



este contexto no solo es una cuestión de manejo del tiempo, sino que también implica una carencia de autorregulación, ya que la persona opta por posponer decisiones y actividades importantes que le permitirían alcanzar sus metas personales o colectivas. Esta tendencia al aplazamiento constante puede crear un ciclo de estrés acumulativo, ya que las tareas y compromisos se acumulan, generando presión y ansiedad. Con el tiempo, la falta de cumplimiento de estas responsabilidades y la continua evasión pueden llevar a niveles de estrés elevados, afectando tanto la salud mental como la estabilidad de la convivencia familiar, al aumentar el sentido de desapego y desorganización dentro del hogar (47).

2.1. Postergación de actividades.

La procrastinación académica se refiere a la postergación de actividades y responsabilidades vinculadas con el ámbito educativo, tales como estudiar para exámenes, completar asignaciones o finalizar proyectos dentro de los plazos establecidos. Este comportamiento, que parece inofensivo en sus etapas iniciales, suele estar influenciado por una variedad de factores, incluyendo la falta de motivación, altos niveles de ansiedad, temor al fracaso y dificultades en la administración del tiempo. La combinación de estos factores puede hacer que los alumnos prioricen actividades menos urgentes pero más atractivas, generando una falsa sensación de alivio que, en realidad, contribuye a un ciclo de aplazamiento y presión acumulativa. A medida que se acerca la fecha límite y las tareas se acumulan, los alumnos experimentan un incremento en el estrés, que no solo afecta su rendimiento académico sino también su bienestar general. Este patrón de procrastinación puede tener efectos significativos a largo plazo, ya que el deterioro en el rendimiento y la constante insatisfacción con los logros personales pueden llevar a una pérdida de confianza en sus capacidades, afectando su autoestima y motivación para futuros desafíos académicos (5).

La postergación de actividades, un fenómeno común en el ámbito académico, se refiere a la tendencia de aplazar tareas hasta los momentos



finales, lo cual puede generar un aumento significativo en la ansiedad y en la autocrítica (48). Este comportamiento, que puede estar motivado por diversas justificaciones, a menudo está vinculado a actitudes egocéntricas, donde el individuo da prioridad a su bienestar personal sobre las normas y expectativas sociales.

Ayala y colaboradores (4) señalan que esta postergación está estrechamente relacionada con el estrés, ya que muchos alumnos eligen reducir su ansiedad posponiendo o cancelando actividades programadas. Sin embargo, irónicamente, cuando llega el momento de presentar el trabajo, este suele venir acompañado de un incremento considerable de los sentimientos de estrés y ansiedad.

Se identifica a los "evitativos" como aquellos que tienden a posponer actividades prioritarias mediante excusas como el olvido, prefiriendo realizar actividades más placenteras y satisfactorias en un nivel personal, influenciados por su entorno social (46).

Puede estar motivada por distintos factores, tales como una falta general de motivación, un escaso deseo de llevarlas a cabo, un rechazo hacia las tareas en sí o incluso bajos niveles de autorregulación académica. Este tipo de comportamiento, aunque inicialmente puede parecer inofensivo, tiende a tener efectos adversos en el rendimiento académico, ya que la acumulación de tareas y el incumplimiento de plazos afectan la calidad del aprendizaje y la adquisición de conocimientos. Además, la postergación constante suele impactar el bienestar emocional de la persona, generando sentimientos de frustración, estrés y ansiedad, especialmente cuando se percibe que el tiempo para completar las actividades se reduce. Este ciclo de aplazamiento no solo merma la capacidad para enfrentar los compromisos académicos, sino que también puede disminuir la confianza en las propias habilidades y el sentido de logro personal, lo cual, a largo plazo, repercute en la salud mental y en la percepción de satisfacción con el proceso de aprendizaje (49).



1.1.1. Preparación para exámenes

La procrastinación en la preparación para exámenes a menudo resulta de una planificación ineficaz. Los alumnos que postergan tienden a no establecer un cronograma de estudio adecuado, lo que lleva a sesiones de estudio de última hora que son menos efectivas y más estresantes (50).

1.1.2. Entusiasmo por el estudio

La falta de motivación intrínseca puede llevar a la procrastinación. Los alumnos que no encuentran interés o valor personal en sus estudios tienen menos entusiasmo para comenzar y continuar con sus tareas académicas, prefiriendo posponerlas (46)

1.1.3. Dedicación a las tareas

La ausencia de hábitos de estudio regulares y estructurados es una causa común de procrastinación. Los alumnos que no han desarrollado una rutina diaria de estudio tienen más probabilidades de posponer sus tareas hasta el último momento (5).

1.1.4. Retraso en la finalización de trabajos

El perfeccionismo puede ser una causa significativa de procrastinación. Los alumnos que buscan la perfección en cada detalle pueden retrasar la finalización de sus trabajos por miedo a no cumplir con sus altos estándares, lo que a menudo resulta en una entrega tardía (46)

La gestión inadecuada del tiempo es una causa común de retraso en la finalización de trabajos. Los alumnos que no distribuyen adecuadamente su tiempo entre las diferentes tareas académicas y personales pueden encontrarse apresurando el trabajo en el último momento, lo que puede comprometer la calidad y puntualidad de sus entregas.



2.2. Autorregulación académica

La autorregulación académica implica que los alumnos gestionen su aprendizaje, estableciendo metas, monitoreando su progreso, aplicando estrategias de estudio, gestionando el tiempo y evaluando su desempeño. Quienes tienen una fuerte autorregulación mantienen alta motivación, superan desafíos y adaptan sus enfoques según la tarea. Esta habilidad implica autoconocimiento, reflexión y toma de decisiones para mejorar el rendimiento académico, y también desarrolla habilidades útiles en la vida personal y profesional (5).

La autorregulación académica es un proceso vital para los alumnos, que implica establecer metas de aprendizaje y participar activamente en la adquisición de conocimientos. Este proceso no es único, sino que comprende varias fases distintas diseñadas para fomentar la conducta autorreguladora en el alumno (50).

Los alumnos, por lo general, tienen como metas principales la adquisición de conocimientos y destrezas. Por ende, asumen el compromiso de gestionar y monitorear sus propios esfuerzos académicos, emocionales, motivacionales y conductuales para alcanzar dichos objetivos. Este compromiso fomenta cualidades como la determinación y la inclinación para participar en actividades académicas y finalizar tareas dentro de los tiempos y las condiciones establecidas. Estas características no solo benefician al individuo, sino también a la institución y a la sociedad en general (51).

Sin embargo, ciertos alumnos presentan dificultades en este proceso, lo cual puede manifestarse en procrastinación. Estos alumnos muestran deficiencias en áreas cognitivas, motivacionales y conductuales, lo que resulta en la falta de uso de estrategias de aprendizaje efectivas y en la ausencia de habilidades metacognitivas. Además, tienen problemas para administrar su tiempo y mantener su concentración en el estudio, lo que los lleva a aplazar tareas con frecuencia para enfocarse en otras actividades. Esta incongruencia entre la intención y la ejecución puede señalar



problemas de motivación, ya que estos alumnos tienden a postergar tareas incluso cuando inicialmente planeaban completarlas a tiempo (45).

2.2.1. Aburrimiento en la tarea

Para combatir el aburrimiento en la tarea, los alumnos pueden diversificar sus métodos de estudio. Utilizar técnicas diferentes, como el aprendizaje activo, las tarjetas de memoria, los resúmenes visuales y los debates en grupo, puede hacer que el estudio sea más interesante y atractivo, reduciendo la tendencia a procrastinar (39).

2.2.2. Actividades no académicas

Implementar una gestión del tiempo efectiva es crucial para equilibrar las actividades académicas y no académicas. Los alumnos pueden usar técnicas como el bloque de tiempo y las listas de tareas prioritarias para asegurarse de dedicar tiempo suficiente a sus estudios mientras disfrutan de sus actividades no académicas sin culpa (5).

2.2.3. Lecturas para la casa

Un entorno de estudio adecuado, libre de distracciones, puede mejorar la concentración y la eficiencia en la lectura de materiales académicos en casa. Un espacio limpio, bien iluminado y organizado puede facilitar una mejor absorción de la información y reducir la procrastinación (5).

2.2.4. Excusas para no hacer trabajos

Reconocer y desafiar las excusas que los alumnos usan para no hacer trabajos es un paso importante hacia la autorregulación. Al identificar estas excusas y reemplazarlas con pensamientos y acciones más productivos, los alumnos pueden superar la procrastinación. Por ejemplo, en lugar de pensar "No tengo tiempo suficiente", pueden planificar y empezar con pequeñas acciones inmediatas (5).



2.2.5. Duda de la capacidad

La autoeficacia, o la creencia en la propia capacidad para realizar tareas, es fundamental para superar la procrastinación. Los alumnos pueden trabajar en mejorar su autoeficacia estableciendo metas alcanzables, reconociendo sus logros y buscando retroalimentación positiva. Celebrar pequeños éxitos puede construir la confianza necesaria para abordar tareas más grandes (50).

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Estrés académico: según Barraza (52), se refiere al conjunto de reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales que experimentan los alumnos cuando se enfrentan a demandas académicas que perciben como desbordantes.

Estrategias de afrontamiento: Las estrategias de afrontamiento son esenciales para lidiar con situaciones estresantes. Su desarrollo varía entre los alumnos y está estrechamente vinculado al estrés académico, ya que cada problema requiere una solución específica (38).

Estresores: Los "estresores" son estímulos que provocan respuestas biológicas y psicológicas tanto del estrés normal como de desarreglos que pueden llegar a convertirse en enfermedades (35).

Procrastinación académica: Según Álvarez (53) se refiere a la tendencia de los alumnos a posponer tareas educativas como estudiar para exámenes o completar proyectos. Este comportamiento surge cuando en lugar de abordar estas actividades de inmediato, optan por retrasarlas.

Síntomas físicos: La fatiga y el agotamiento son síntomas físicos comunes del estrés académico. Los alumnos pueden experimentar una sensación constante de cansancio, falta de energía y dificultad para concentrarse (25).

Síntomas psicológicos: La ansiedad es un síntoma psicológico común del estrés académico. Los alumnos pueden sentirse constantemente



preocupados, nerviosos o inquietos acerca de su desempeño académico, exámenes y tareas (22).

Síntomas: El estrés académico se manifiesta en los alumnos a través de una serie de síntomas que varían en cada individuo, reflejando un desequilibrio sistémico. Este desequilibrio se presenta de diferentes maneras, tanto en cantidad como en variedad, dependiendo de cada estudiante (36).



CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es un diseño de investigación no experimental, dado que se limita a observar las variables de interés sin intervenir ni modificar ninguna de ellas. En este tipo de diseño, las variables se examinan tal como se presentan en el entorno natural, sin introducir cambios controlados que podrían influir en los resultados. Esto implica que el investigador se enfoca únicamente en describir y analizar los fenómenos tal como ocurren, permitiendo una comprensión detallada de la relación entre las variables sin interferir en su desarrollo natural.

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Corresponde al tipo básica correlacional y de corte transversal. Se considera básica debido a que su objetivo principal no es resolver un problema práctico inmediato, sino contribuir al conocimiento teórico en el área de estudio.

Es correlacional, ya que no se llevó a cabo ninguna manipulación experimental de las variables; en lugar de ello, se centra en analizar la relación de dos variables de que puedan ser analizadas.

Se considera de corte transversal porque la recolección de datos se efectuó en un momento específico y en un contexto particular, permitiendo una instantánea de la relación entre las variables en ese periodo temporal.



3.3. MÉTODO O MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

a) Método hipotético – deductivo con enfoque cuantitativo

Para Carrasco (54) el método de investigación hipotético-deductivo facilita el desarrollo de afirmaciones concretas y específicas basadas en el análisis de hechos o principios de carácter general. Este método implica un proceso sistemático que comienza con la observación y el estudio detallado de conceptos y hechos generales en el área de interés. Una vez que se comprende este contexto amplio, el investigador formula hipótesis que buscan explicar ciertos fenómenos observados. Estas hipótesis se construyen como afirmaciones tentativas, estructuradas para responder a las preguntas planteadas en la investigación y ofrecer explicaciones coherentes y razonadas. A continuación, el método se orienta hacia la comprobación de estas afirmaciones, evaluando su veracidad mediante un proceso deductivo que consiste en extraer conclusiones a partir de la hipótesis formulada y contrastarlas con la realidad observada. En este sentido, el método hipotético-deductivo no solo permite elaborar explicaciones iniciales, sino que también establece un procedimiento riguroso para validar o refutar estas afirmaciones, contribuyendo así a la construcción del conocimiento científico a partir de la relación lógica entre teoría y evidencia empírica.

El enfoque utilizado es cuantitativo, dado que en esta etapa de la tesis se presentan resultados expresados en porcentajes, los cuales permiten analizar y responder de manera precisa a cada uno de los objetivos planteados. Este enfoque facilita una interpretación numérica y objetiva de los datos, permitiendo una evaluación clara de las tendencias y relaciones entre las variables de estudio (54).

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

La investigación se llevó a cabo en la IES Politécnico Regional Don Bosco, ubicada en la provincia de El Collao, distrito de Ilave, en el departamento de Puno, con dirección en el jirón María Auxiliadora N°

276. Esta institución, según el último censo educativo, ofrece educación en el nivel secundario en el turno de la mañana. Cuenta con 15 secciones, que incluyen estudiantes de diferentes grados de secundaria, y alberga un total de 330 alumnos, tanto varones como mujeres. La institución es reconocida por su trayectoria en la formación académica en la región, atendiendo a jóvenes de diversas localidades, lo que le otorga un rol importante en la comunidad educativa de El Collao.

Población

Grado	Secciones			Total
	A	B	C	
Primero	24	23	22	69
Segundo	23	22	24	69
Tercero	18	22	18	58
Cuarto	20	22	21	63
Quinto	24	24	23	71
TOTAL				330

Para determinar la muestra, se aplicó el método de muestreo probabilístico por estratos, utilizando la fórmula:

$$n = \frac{Z^2 p \cdot q \cdot N}{(N - 1)E^2 + Z^2 p \cdot q}$$

Donde:

E = Margen de error =0.05

q = Eventos desfavorables =0.5

N = Población =330

p = Eventos favorables =0.5

Z = Nivel de significación =1.96

n = Muestra



$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5)(0.5)(330)}{(330 - 1)(0.05)^2 + (1.96)^2 (0.5)(0.5)}$$

$$\frac{0.9604 (330)}{0.8225 + 0.9604}$$

$$\frac{316.932}{1.7829} = 177.76$$

$$n = 178$$

Para calcular el número de alumnos por sección, se aplicó la siguiente fórmula:

$$\frac{(N^\circ \text{ de muestra}) * (N^\circ \text{ de alumnos por sección})}{\text{Total población}}$$

Muestra

Grado	Secciones			Total
	A	B	C	
Primero	13	12	12	37
Segundo	12	12	13	37
Tercero	10	12	10	32
Cuarto	11	12	11	34
Quinto	13	13	12	38
TOTAL				178

Por lo tanto, se incluyó a 178 alumnos en la investigación, quienes representaron la totalidad de la población del estudio.



3.5 TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y FUENTES DE INVESTIGACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

3.5.1. TÉCNICAS

Variable 1: La técnica utilizada fue la encuesta.

Variable 2: La técnica utilizada fue la encuesta.

3.5.2. INSTRUMENTOS

Variable 1: El instrumento utilizado fue el cuestionario "INVENTARIO SISCO SV-2" elaborada por Barraza Macías, Arturo en el año 2018. (Anexo 4)

Variable 2: El instrumento utilizado fue el cuestionario "Escala De Procrastinación Académica", elaborada por Deborah A. Busko creada en el año 1998 adaptada a Peru por Álvarez en el año 2010. (Anexo4)

3.5.3. FUENTE

ESTRÉS ACADÉMICO

El instrumento fue desarrollado por Barraza (55) y está compuesto por un total de 32 ítems de respuesta cerrada, estructurados según el formato de escala tipo Likert. Cada ítem ofrece cinco opciones de respuesta que permiten medir la frecuencia o intensidad de acuerdo con el criterio del encuestado: "Siempre", "Casi siempre", "Algunas veces", "Raras veces" y "Nunca". Esta escala facilita la recopilación de datos cuantitativos precisos al capturar matices en las actitudes o comportamientos evaluados, permitiendo así una medición más detallada de la variable de interés en la investigación que es el estrés.

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Fue desarrollada originalmente por Busko (56) y adaptada posteriormente por Álvarez (53) para adecuarse al contexto específico



de la población en estudio. Este instrumento consta de 19 ítems de respuesta cerrada, diseñados en un formato tipo Likert, que permite evaluar la frecuencia con la cual los estudiantes presentan comportamientos procrastinadores en el ámbito académico. Cada ítem ofrece cinco opciones de respuesta: "Siempre", "Casi siempre", "A veces", "Pocas veces" y "Nunca", proporcionando un rango que facilita la medición de la regularidad de los hábitos de postergación. Esta escala permite obtener datos cuantitativos específicos, con el objetivo de analizar en qué medida los estudiantes tienden a retrasar sus responsabilidades académicas.

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS.

Primero: Se presentó una solicitud formal al director de la IES Politécnico Regional Don Bosco, explicando los objetivos y la importancia de la investigación. Este paso fue crucial para obtener el permiso necesario para llevar a cabo el estudio dentro de la institución.

Segundo: Una vez aprobada la solicitud por el director, se procedió a coordinar con los docentes para definir los horarios más adecuados para la ejecución de la investigación, minimizando las interrupciones en el horario académico regular y asegurando la disponibilidad de los alumnos participantes.

Tercero: Con las coordinaciones previas completadas, se llevó a cabo la ejecución de la investigación. Durante este proceso, se administraron los instrumentos de recolección de datos a los alumnos, asegurando que se comprendieran las instrucciones y se respondieran las preguntas de manera adecuada y honesta.

Cuarto: Una vez recolectados todos los datos, se procedió a la tabulación de los mismos. Los datos fueron ingresados al software estadístico SPSS para su procesamiento. Este paso incluyó la verificación de la integridad y coherencia de los datos, así como la codificación de las respuestas para facilitar el análisis.



Quinto: Con los datos tabulados y procesados en SPSS, se generaron tablas descriptivas e inferenciales. Estas tablas proporcionaron una visión clara de las tendencias y relaciones entre las variables estudiadas. Finalmente, se procedió a la interpretación de los resultados, contextualizando los hallazgos dentro del marco teórico y los objetivos de la investigación. Esta interpretación permitió extraer conclusiones significativas y formular recomendaciones basadas en la evidencia obtenida.

3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Para realizar la prueba de hipótesis, así como para interpretar y analizar los datos recopilados, se empleó la prueba estadística del chi-cuadrado. Esta prueba es especialmente útil para variables relacionadas. Además de esto, se presentan tablas numéricas y porcentuales para llevar a cabo un análisis exhaustivo y pertinente.

$$\chi^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Donde:

o: frecuencia observada

e: frecuencia esperada



Distribución Chi Cuadrado χ^2

Grados libertad	P = Probabilidad de Chi cuadrado tabulado						
	0,001	0,0025	0,005	0,01	0,025	0,05	0,1
G.L.							
1	10,8274	9,1404	7,8794	6,6349	5,0239	3,8415	2,7055
2	13,8150	11,9827	10,5965	9,2104	7,3778	5,9915	4,6052
3	16,2660	14,3202	12,8381	11,3449	9,3484	7,8147	6,2514
4	18,4662	16,4238	14,8602	13,2767	11,1433	9,4877	7,7794

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

ESTRÉS ACADÉMICO

Validez

El instrumento utilizado para evaluar el **estrés académico** fue desarrollado por Barraza (55). Este instrumento tiene validez tanto general como específica, la cual está respaldada por el coeficiente de concordancia V de Aiken con índices superiores a 0.75, indicando una validez excelente. Adicionalmente, la validez de constructo se confirmó mediante coeficientes de correlación r de Pearson corregida, con valores superiores a 0.2, situándose en un rango de validez buena (0.35 a 0.44).

Confiabilidad

Para evaluar la confiabilidad del instrumento, aplicaron estrategias clásicas de la teoría de los test. Los coeficientes de confiabilidad por mitades (0.87) y el alfa de Cronbach (0.90) indicaron niveles de confiabilidad muy buenos. Estos resultados respaldan la consistencia interna del instrumento y sugieren que las puntuaciones obtenidas son confiables para medir el estrés académico de manera consistente y precisa.



Los ítems se responden utilizando cuatro valores categóricos que abarcan desde "nunca" hasta "siempre".

La baremación es de la siguiente manera:

	Estrés académico	Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento
Leve	32 – 90	9 – 21	15 – 35	8 – 18
Moderado	91 – 129	22 – 33	36 – 55	19 – 29
Severo	130 – 160	34 - 45	56 - 75	30 – 40

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Validación

El instrumento para medir la **procrastinación académica** fue diseñado por Busko (56) y adaptado por Álvarez (53), constando de 19 ítems en escala tipo Likert que incluye opciones como "Siempre", "Casi siempre", "A veces", "Pocas veces" y "Nunca". Este instrumento es aplicable tanto individual como grupalmente. La validación del instrumento se realizó a través de la validación del constructo de la Estructura de Personalidad General (EPG) mediante un análisis factorial exploratorio. Los resultados de la prueba de esfericidad de Bartlett (Chi-cuadrado = 716.83, G.L. = 78, p = .0001) demostraron que las correlaciones entre los ítems eran suficientemente altas y significativas. Además, el valor del Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) fue de 0.823, indicando un adecuado potencial explicativo de las variables.

La confiabilidad del instrumento fue meticulosamente evaluada por los creadores del mismo utilizando el coeficiente alfa de Cronbach. El resultado obtenido fue de 0.87, lo que refleja una alta consistencia interna de los ítems que componen el instrumento. Este alto valor indica que los ítems están bien correlacionados entre sí y son consistentes en medir el constructo de interés,



proporcionando así una sólida base para confiar en los resultados obtenidos mediante este instrumento en estudios de investigación.

Para la baremación de la variable procrastinación académica, se establecieron los siguientes rangos:

Puntuación baja: 16 – 37 puntos.

Puntuación moderada: 38 – 59 puntos.

Puntuación alta: 60 – 80 puntos.

Estos rangos proporcionan una guía para interpretar los niveles de procrastinación académica en función de la puntuación obtenida en el instrumento, lo que permite identificar y categorizar el grado de este comportamiento en los individuos evaluados.



CAPÍTULO IV

4.1 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Relación entre el estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.

Estrés académico	Procrastinación académica							
	Baja		Moderada		Alto		Total	
	f ₁	%	f ₁	%	f ₁	%	f ₁	%
Leve	19	10.7	4	2.2	0	0.0	23	12.9
Moderada	1	0.6	45	25.3	27	15.2	73	41.0
Severo	1	0.6	25	14.0	56	31.5	82	46.1
Total	21	11.8	74	41.6	83	46.6	178	100.0

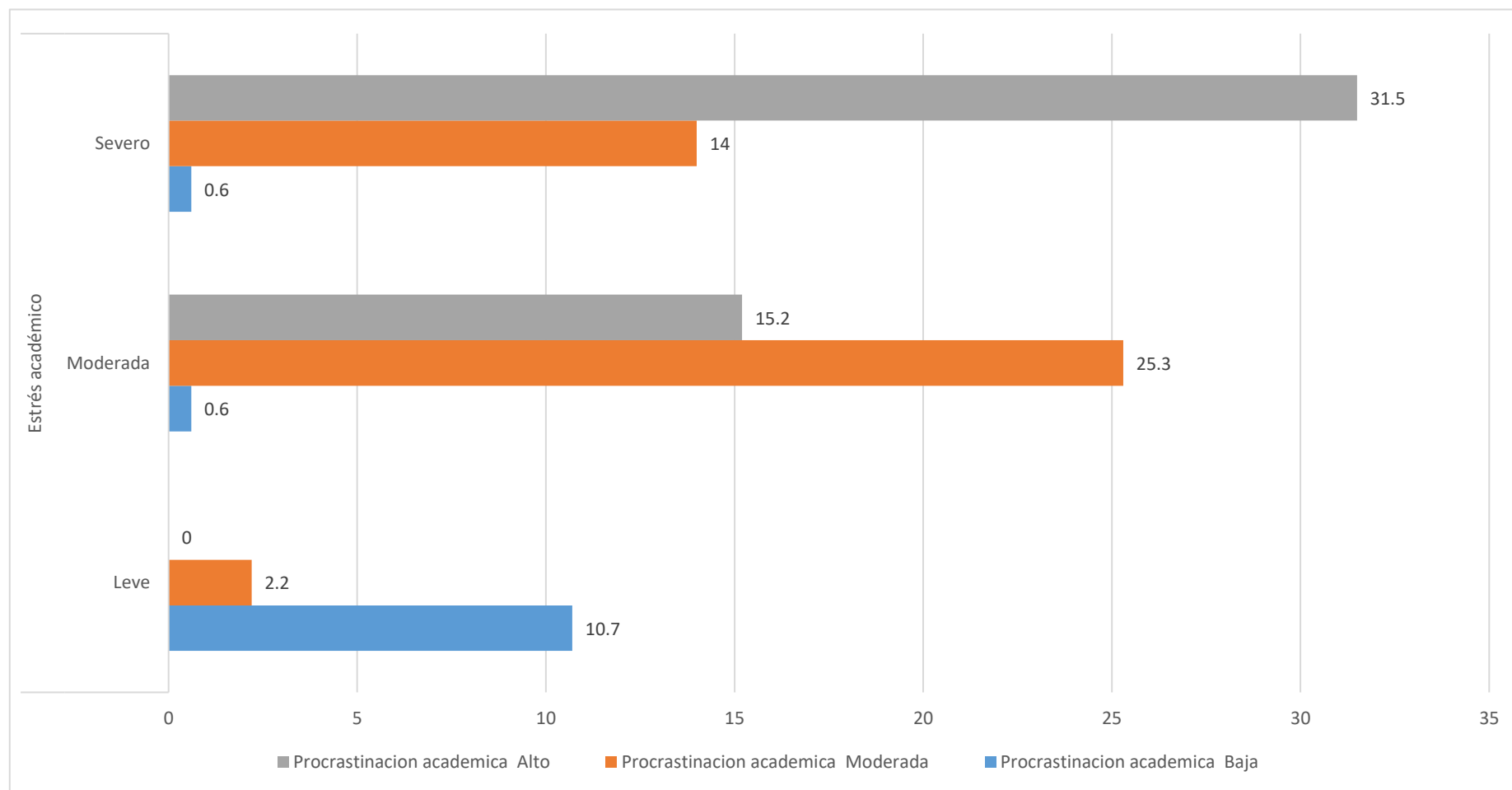
Fuente: Cuestionario.

$\chi^2_c = 145.425$ $\chi^2_f = 9,4877$ $GI = 4$ $P = 0.000$

ES SIGNIFICATIVO



Figura 1. Relación entre el estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.



Fuente: Tabla 1



La tabla cruzada proporciona información sobre la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en los alumnos de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024. De un total de 178 alumnos, el 11.8% presenta baja procrastinación, el 41.6% tiene procrastinación moderada, y el 46.6% tiene alta procrastinación.

Entre los alumnos con estrés académico leve, el 10.7% del total tiene baja procrastinación, el 2.2% tiene procrastinación moderada y ninguno presenta alta procrastinación, sumando un total del 12.9% de los alumnos con estrés leve. En el caso de los alumnos con estrés académico moderado, el 0.6% del total tiene baja procrastinación, el 25.3% tiene procrastinación moderada y el 15.2% tiene alta procrastinación, constituyendo el 41.0% del total de alumnos. Por último, entre los alumnos con estrés académico severo, el 0.6% del total tiene baja procrastinación, el 14.0% tiene procrastinación moderada y el 31.5% tiene alta procrastinación, representando el 46.1% del total.

Se determinó la relación con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. El valor obtenido de Chi-cuadrado calculada ($\chi^2_c = 145.425$) supera el valor crítico de Chi-cuadrado tabulada ($\chi^2_t 9,4877$) para 4 grados de libertad, lo que indica una significancia estadística ($p < 0.000$). Por lo tanto, se concluye que existe una relación significativa entre el estrés académico y procrastinación académica en los alumnos de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.

Del análisis se desprenden varias conclusiones importantes. Existe una correlación entre el nivel de estrés académico y la procrastinación académica; a medida que aumenta el estrés académico, también lo hace la procrastinación. Los alumnos con estrés académico severo tienen una alta probabilidad de presentar alta procrastinación. En contraste, la mayoría de los alumnos con baja procrastinación experimentan estrés académico leve. La distribución de alumnos con procrastinación moderada y alta es mayor entre aquellos con estrés académico moderado y severo. Esto sugiere que los niveles intermedios y altos de estrés académico están asociados con una mayor tendencia a procrastinar.



Estas observaciones tienen importantes implicaciones prácticas. Es crucial implementar intervenciones para reducir el estrés académico con el fin de disminuir la procrastinación. Las estrategias de manejo del estrés podrían ser especialmente beneficiosas para aquellos alumnos que experimentan altos niveles de procrastinación. Además, se podrían diseñar programas de apoyo académico y emocional para ayudar a los alumnos a manejar tanto el estrés como la procrastinación, especialmente para aquellos con niveles severos de estrés académico.

En la Tabla 1 se observa una clara relación entre el nivel de estrés académico y la procrastinación, lo cual coincide con los hallazgos de estudios previos. Por ejemplo, en Huancayo, en 2020, **Alvarez K, Cerrón N** encontraron que el 64.8% de los alumnos presentaban altos niveles de estrés académico y establecieron una relación significativa con la procrastinación (11). Este patrón es similar al observado en el estudio, donde el 46.1% de los alumnos con estrés severo muestran procrastinación alta.

Asimismo, en Lima, en 2022, **Gamarra N** estableció una correlación significativa entre el estrés académico y la procrastinación 0.379, lo que refuerza los resultados obtenidos en esta investigación, donde el valor del Chi-cuadrado indica una relación significativa ($p = 0.000$) (15).

Por otro lado, los estudios realizados por **Espinoza J** en 2022 y **Cruz A, Quintana K** en 2023 también muestran resultados similares. Se observó que tanto hombres como mujeres con altos niveles de estrés académico tienden a presentar procrastinación alta (18). Estos hallazgos coinciden con los datos obtenidos en esta investigación, donde los alumnos con estrés severo presentan los mayores niveles de procrastinación.

En Ecuador, en 2017, **Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M., & Gómez, A.** observó que los alumnos con alto rendimiento académico mostraron menores niveles de procrastinación (57) Este resultado apoya la relación inversa entre procrastinación y rendimiento académico. Similares resultados fueron encontrados en la Ciudad de México en 2023 por **García, M y Roque, Y.** donde el 32.35% de los alumnos presentaba un nivel medio de exposición al estrés



académico (58). Igualmente, en Lima, en 2019, Salas E. destacó un interés en explorar la relación descriptiva entre ambas variables, sugiriéndose el desarrollo de metodologías para reducir las tasas de las dos variables (12). En 2023 **Aguirre D.** reportó que el 93.6% de los alumnos experimentaron un nivel medio de estrés académico, confirmándose que la procrastinación académica tiende a aumentar el estrés académico (14). **Espinoza J.** en 2022, los resultados mostraron que el 74% de los alumnos presentaba un nivel moderado de estrés y procrastinación 0.296 y $p=0.002$) (17).

Por otro lado, en Córdoba, en 2022, **García D.** indicó que los alumnos pasan un tiempo considerable en redes sociales (28), lo cual podría estar relacionado indirectamente con la procrastinación académica. En contraste, un estudio en Ecuador, en 2023, **Espín, J, Vargas, A.** encontró que no existe una relación de las dos variables ($Rho=0.062$; $p=0.197$) (8). En Chincha, en 2022, **Tubilla J.** no encontró correlación de las dos variables (16). En Nuevo Chimbote, en 2023, **Llama G, Paco F. y Malaver M.** reportaron que no había relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en pandemia (23) (24). En Tumbes, en 2023, **Vivar J.** no encontró correlación alguna entre las dos variables (26). Igualmente en 2021, en Lima, **Aguilar K.** (19).



Tabla 2. Estresores académicos y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.

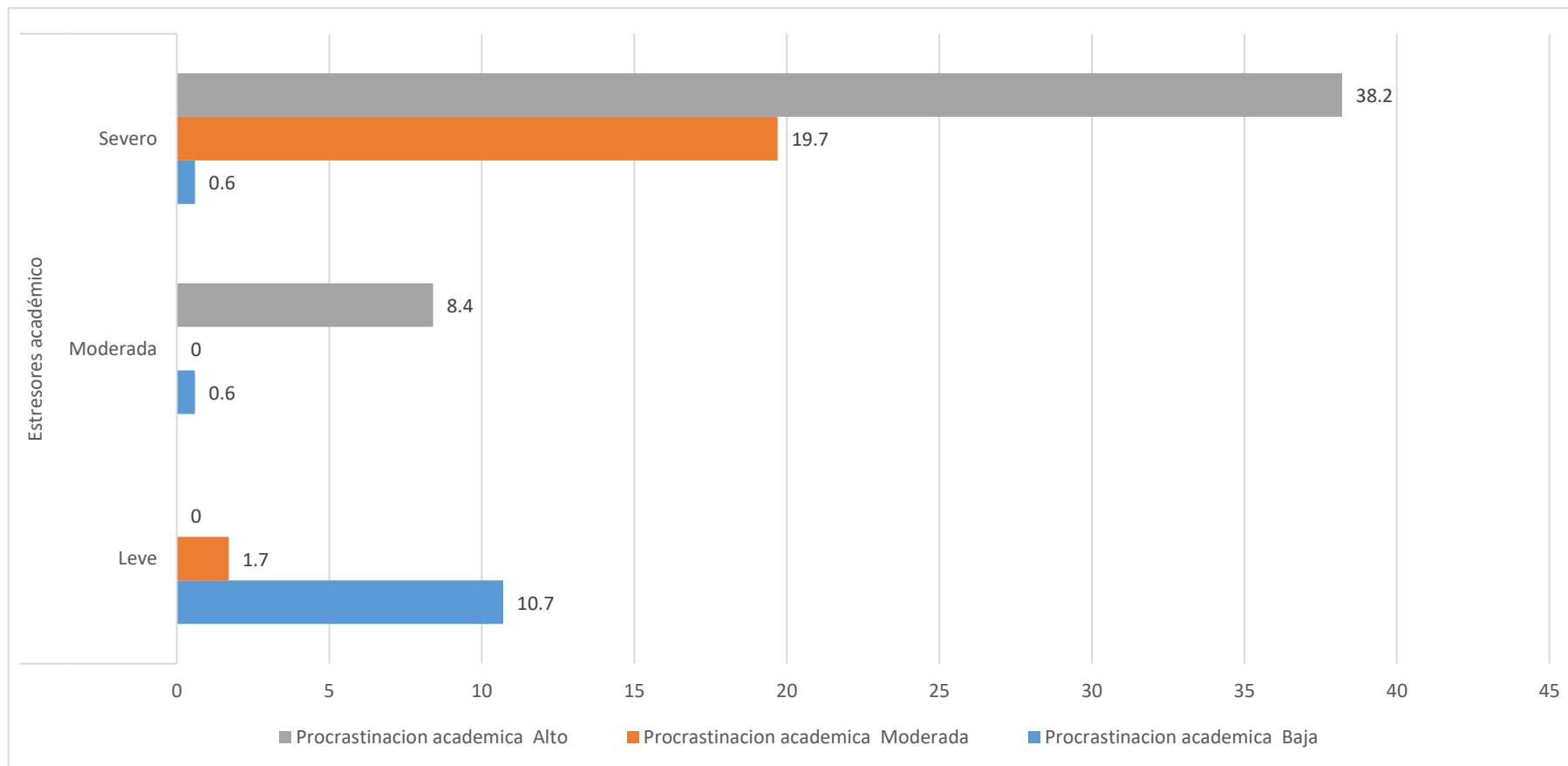
Estresores académicos	Procrastinación académica							
	Baja		Moderada		Alto		Total	
	f ₁	%	f ₁	%	f ₁	%	f ₁	%
Leve	19	10.7	3	1.7	0	0.0	22	12.4
Moderada	1	0.6	36	20,2	15	8.4	52	29.2
Severo	1	0.6	35	19.7	68	38.2	104	48.4
Total	21	11.8	74	41.6	83	46.6	178	100.0

Fuente: Cuestionario.

$x_c^2 = 155.229$ $x_t^2 = 9,4877$ $GI = 4$ $P = 0.000$

ES SIGNIFICATIVO

Figura 2. Estresores académicos y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.



Fuente: Tabla 2



La tabla cruzada proporciona información sobre la relación entre los estresores académicos y la procrastinación académica en los alumnos de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024. De un total de 178 alumnos, el 11.8% presenta baja procrastinación, el 41.6% tiene procrastinación moderada y el 46.6% tiene alta procrastinación.

Para los alumnos con estresores académicos leves, el 10.7% del total tiene baja procrastinación, el 1.7% tiene procrastinación moderada y ninguno presenta alta procrastinación, sumando un total del 12.4% de los alumnos. Entre los alumnos con estresores académicos moderados, el 0.6% del total tiene baja procrastinación, el 20.2% tiene procrastinación moderada y el 8.4% tiene alta procrastinación, constituyendo el 29.2% del total de alumnos. Finalmente, para los alumnos con estresores académicos severos, el 0.6% del total tiene baja procrastinación, el 19.7% tiene procrastinación moderada y el 38.2% tiene alta procrastinación, representando el 58.4% del total.

Se analizó la relación con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. El valor obtenido de Chi-cuadrado calculada ($\chi^2_c = 155.229$) supera el valor crítico de Chi-cuadrado tabulada ($\chi^2_t 9,4877$) para 4 grados de libertad, lo que indica una significancia estadística ($p < 0.000$). Por lo tanto, se concluye que existe relación directa y significativa entre los estresores académicos y procrastinación académica en los alumnos de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.

Existe una correlación entre el nivel de estresores académicos y la procrastinación académica. A medida que aumentan los estresores académicos, también lo hace la procrastinación. Los alumnos con estresores académicos leves tienen mayor probabilidad de presentar baja procrastinación, y no se observa alta procrastinación en este grupo. En el grupo con estresores académicos moderados, la procrastinación moderada y alta son comunes, con un predominio de la procrastinación moderada. La mayoría de los alumnos con estresores académicos severos tienden a tener alta procrastinación.



Estas observaciones tienen importantes implicaciones prácticas. Es crucial implementar intervenciones para reducir los estresores académicos, lo que podría contribuir a disminuir la procrastinación académica. Se deben diseñar programas de apoyo académico y emocional para ayudar a los alumnos a manejar tanto los estresores como la procrastinación, especialmente para aquellos con niveles severos de estresores académicos. Las estrategias de manejo del estrés podrían ser particularmente beneficiosas para aquellos alumnos que experimentan altos niveles de procrastinación.

En cuanto a los estresores académicos, los resultados de la investigación confirman la tendencia observada en estudios previos. En la muestra, los alumnos con estresores académicos severos presentan una alta procrastinación (38.2%), un hallazgo similar al reportado por **Cayllahua F, Huanaco M** en Puno, en 2021, quienes también encontraron una alta correlación positiva entre ambas variables (27).

Este hallazgo es consistente con lo reportado por **Sandoval P** en 2023 en Tumbes, quien observó una relación significativa (25). Además, en Ecuador, en 2023, **García V, Silva M** también identificaron que un 50.55% de los alumnos mostraba procrastinación moderada, lo que coincide con tu hallazgo de que los estresores académicos moderados están asociados con procrastinación moderada (7).



Tabla 3. Síntomas de estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.

Síntomas de estrés académico	Procrastinación académica							
	Baja		Moderada		Alto		Total	
	f ₁	%	f ₁	%	f ₁	%	f ₁	%
Leve	17	9.6	3	1.7	0	0.0	20	11.2
Moderada	3	1.7	34	19.1	14	7.9	51	28.7
Severo	1	0.0	37	20.8	69	38.8	107	60.1
Total	21	11.8	74	41.6	83	46.6	178	100.0

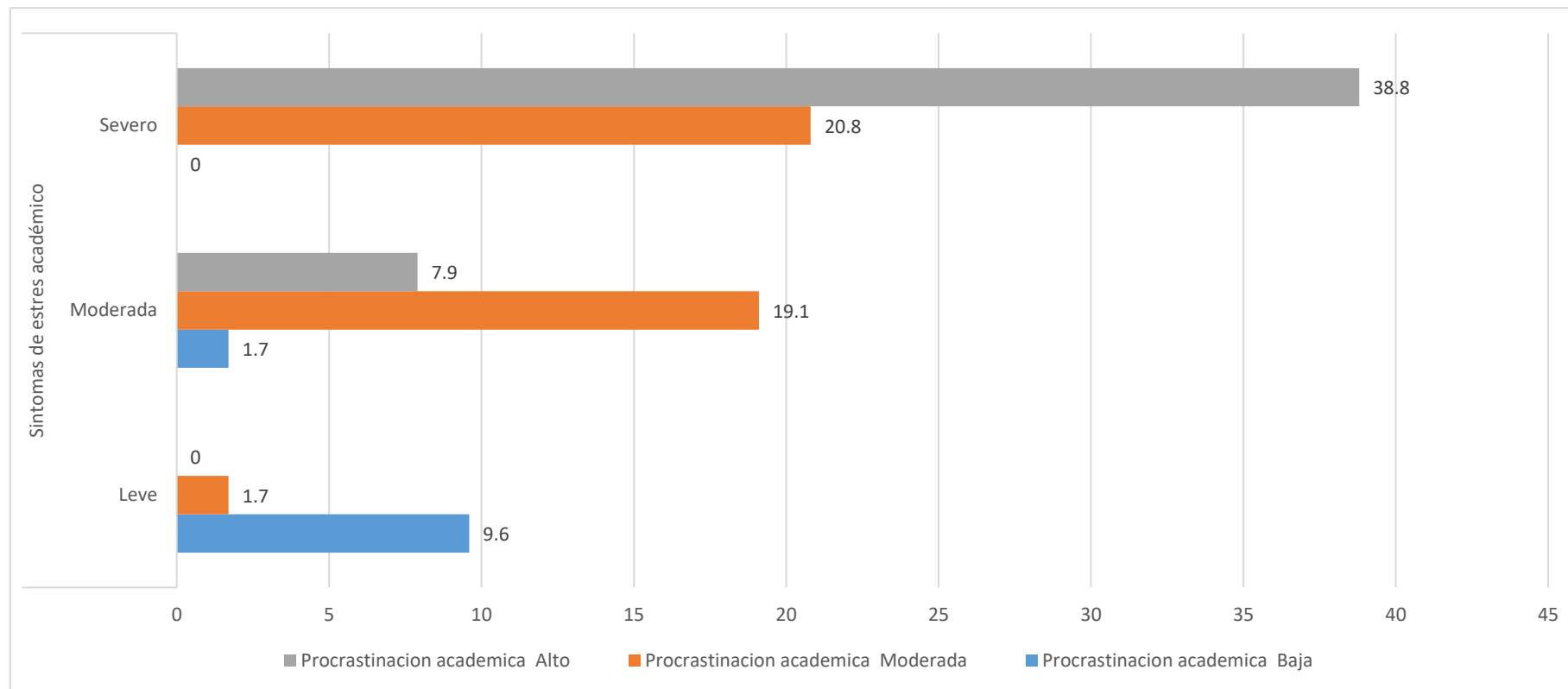
Fuente: Cuestionario.

$\chi^2_c = 136.102$ $\chi^2_t = 9,4877$ $GI = 4$ $P = 0.000$

ES SIGNIFICATIVO



Figura 3. Síntomas de estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.



Fuente: Tabla 3



La tabla cruzada proporciona información sobre la relación entre los síntomas de estrés académico y la procrastinación académica en los alumnos de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024. De un total de 178 alumnos, el 11.8% presenta baja procrastinación, el 41.6% tiene procrastinación moderada y el 46.6% tiene alta procrastinación. Para los alumnos con síntomas leves de estrés académico, el 9.6% del total tiene baja procrastinación, el 1.7% tiene procrastinación moderada y ninguno presenta alta procrastinación, sumando un total del 11.2% de los alumnos. Entre los alumnos con síntomas moderados de estrés académico, el 1.7% del total tiene baja procrastinación, el 19.1% tiene procrastinación moderada y el 7.9% tiene alta procrastinación, constituyendo el 28.7% del total de alumnos. Finalmente, para los alumnos con síntomas severos de estrés académico, el 0.6% del total tiene baja procrastinación, el 20.8% tiene procrastinación moderada y el 38.8% tiene alta procrastinación, representando el 60.1% del total.

Se determinó la relación con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. El valor obtenido de Chi-cuadrado calculada ($\chi^2 = 136.102$) supera el valor crítico de Chi-cuadrado tabulada ($\chi^2_{9,4877}$) para 4 grados de libertad, lo que indica una significancia estadística ($p < 0.000$). Por lo tanto, se concluye que existe relación entre los síntomas de estrés académico y procrastinación académica en los alumnos de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.

Existe una correlación entre la severidad de los síntomas de estrés académico y la procrastinación académica. A medida que aumentan los síntomas de estrés académico, también lo hace la procrastinación. Los alumnos con síntomas leves de estrés académico tienen mayor probabilidad de presentar baja procrastinación, y no se observa alta procrastinación en este grupo. En el grupo con síntomas moderados de estrés académico, la procrastinación moderada y alta son comunes, con un predominio de la procrastinación moderada. La mayoría de los alumnos con síntomas severos de estrés académico tienden a tener alta procrastinación.



Estas observaciones tienen importantes implicaciones prácticas. Es crucial implementar intervenciones para reducir los síntomas de estrés académico, lo que podría contribuir a disminuir la procrastinación académica. Se deben diseñar programas de apoyo académico y emocional para ayudar a los alumnos a manejar tanto los síntomas de estrés como la procrastinación, especialmente para aquellos con síntomas severos de estrés académico. Las estrategias de manejo del estrés podrían ser particularmente beneficiosas para aquellos alumnos que experimentan altos niveles de procrastinación.

Los síntomas de estrés académico severo están claramente relacionados con altos niveles de procrastinación, como se muestra en la Tabla 3, donde el 38.8% de los alumnos con síntomas severos presenta procrastinación alta. Esto concuerda con los resultados obtenidos por **Quispe C** en Lima en 2020, donde los alumnos con síntomas severos de estrés presentaban altos niveles de procrastinación (13). Este hallazgo también es respaldado por el estudio de **Inga Y, Zuasnabar M** en Huancayo, en 2023, quienes encontraron una correlación moderada positiva de 0.637 (22).



Tabla 4. Estrategias de afrontamiento y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.

Estrategias de afrontamiento	Procrastinación académica							
	Baja		Moderada		Alto		Total	
	f ₁	%	f ₁	%	f ₁	%	f ₁	%
Adecuada	17	9.6	4	2.2	0	0.0	21	11.8
Moderada	2	1.1	36	20.2	19	10.7	57	32.0
Inadecuada	1	0.0	37	20.8	69	38.8	107	60.1
Total	21	11.8	74	41.6	83	46.6	178	100.0

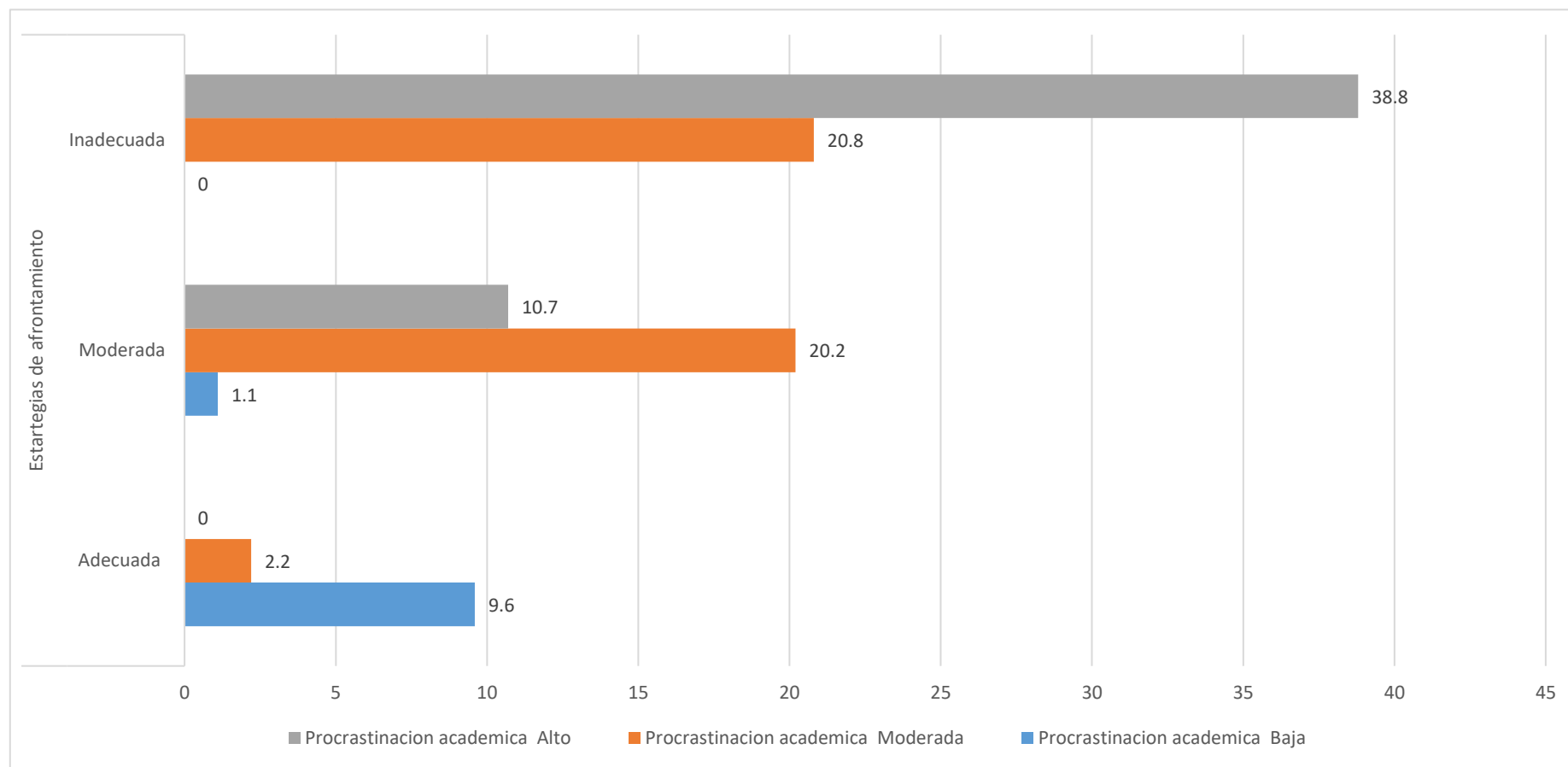
Fuente: Cuestionario.

$\chi^2_c = 125.337$ $\chi^2_t = 9,4877$ $GI = 4$ $P = 0.000$

ES SIGNIFICATIVO



Figura 4. Estrategias de afrontamiento y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.



Fuente: Tabla 4



La tabla cruzada muestra la relación entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica en los alumnos de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024. De un total de 178 alumnos, el 11.8% presenta baja procrastinación, el 41.6% procrastinación moderada, y el 46.6% alta procrastinación.

Entre los alumnos con estrategias de afrontamiento adecuadas, el 9.6% del total tiene baja procrastinación, el 2.2% tiene procrastinación moderada y ninguno presenta alta procrastinación, sumando el 11.8% del total de alumnos. Para aquellos con estrategias de afrontamiento moderadas, el 1.1% tiene baja procrastinación, el 20.2% procrastinación moderada y el 10.7% procrastinación alta, representando el 32.0% del total. Finalmente, los alumnos con estrategias de afrontamiento inadecuadas presentan el 0.6% de procrastinación baja, el 20.8% procrastinación moderada, y el 38.8% procrastinación alta, representando el 60.1% del total.

Se identificó la relación con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. El valor obtenido de Chi-cuadrado calculada ($\chi^2 = 125.337$) supera el valor crítico de Chi-cuadrado tabulada ($\chi^2_{9,4877}$) para 4 grados de libertad, lo que indica una significancia estadística ($p < 0.000$). Por lo tanto, se concluye que existe relación inversa entre las estrategias de afrontamiento y procrastinación académica en los alumnos de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.

Esto indica una relación inversa entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica: a medida que la calidad de las estrategias de afrontamiento disminuye, la procrastinación académica tiende a aumentar.

Los alumnos con estrategias adecuadas tienen mayor probabilidad de presentar baja procrastinación y no muestran procrastinación alta. En el grupo con estrategias moderadas, la procrastinación moderada y alta son comunes, predominando la procrastinación moderada. La mayoría de los alumnos con estrategias de afrontamiento inadecuadas muestran alta procrastinación.



Estas observaciones sugieren la importancia de implementar intervenciones para fortalecer las estrategias de afrontamiento en los alumnos, lo que podría reducir la procrastinación académica. Se recomienda diseñar programas de apoyo académico y emocional que enseñen y refuercen estrategias de afrontamiento efectivas, con un enfoque particular en aquellos con estrategias inadecuadas. Las técnicas de manejo del estrés y estrategias adecuadas de afrontamiento pueden ser especialmente útiles para aquellos alumnos que muestran altos niveles de procrastinación.

En la Tabla 4 se observa una relación inversa entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica. Los alumnos con buenas estrategias de afrontamiento presentan bajos niveles de procrastinación, lo que concuerda con los hallazgos de **Encarnación J, Huertas E** en Lima en 2022, quienes reportaron que los alumnos con mejores estrategias de afrontamiento tienden a procrastinar menos (21).

En Arequipa, en 2021, **Amado J, Condori D** también establecieron una correlación (20). Nuestros resultados refuerzan esta idea, al encontrar que los alumnos con estrategias deficientes presentan mayor procrastinación académica (38.8%).



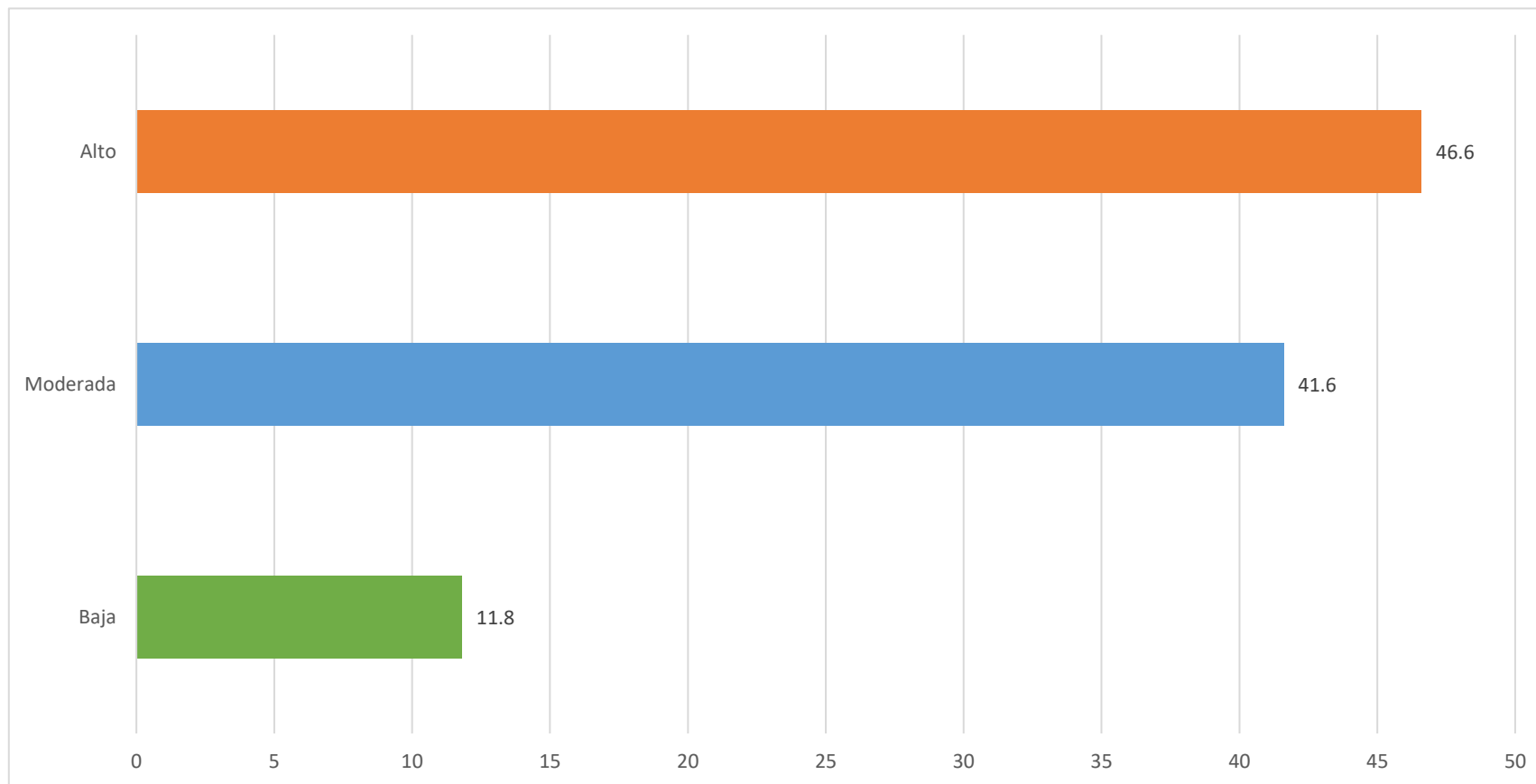
Tabla 5. Nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	21	11,8
Moderada	74	41,6
Alto	83	46,6
Total	178	100,0

Fuente: Cuestionario.



Figura 5. Nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.



Fuente: Tabla 5



La tabla proporciona información sobre el nivel de procrastinación académica en los alumnos de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024. De un total de 178 alumnos, se observa que 21 alumnos (11.8%) presentan un nivel de procrastinación bajo. Esto indica que una minoría de los alumnos tiene hábitos de procrastinación que no afectan significativamente su rendimiento académico.

Un número mayor de alumnos, 74 (41.6%), exhibe un nivel de procrastinación moderado. Este grupo constituye una porción considerable de la población estudiada, y sugiere que, aunque estos alumnos postergan sus tareas académicas, lo hacen en un grado que puede ser gestionable pero que aún puede afectar su rendimiento y generar estrés adicional.

El grupo más grande, conformado por 83 alumnos (46.6%), presenta un alto nivel de procrastinación. Esto significa que casi la mitad de los alumnos tiene un problema significativo con la procrastinación, lo cual puede tener un impacto negativo importante en su desempeño académico y bienestar emocional. Este alto nivel de procrastinación puede estar asociado con factores como la falta de habilidades de gestión del tiempo, alta carga académica, estrés y posibles problemas de motivación.

En resumen, los resultados indican que la procrastinación académica es un problema relevante en esta institución educativa, con casi la mitad de los alumnos afectados por altos niveles de procrastinación. Esto sugiere la necesidad de implementar estrategias y programas de intervención que ayuden a los alumnos a desarrollar mejores hábitos de estudio y habilidades de gestión del tiempo, con el fin de mejorar su rendimiento académico y reducir el estrés asociado con la procrastinación. Las estrategias pueden incluir talleres sobre manejo del tiempo, técnicas de estudio, apoyo psicológico y asesoramiento académico, con un enfoque particular en aquellos alumnos que muestran niveles altos de procrastinación.

La Tabla 5 refleja que el 46.6% de los alumnos presenta alta procrastinación, lo cual es alarmante. Este hallazgo está en línea con lo reportado por **Cruz A,**



Quintana K en 2023, quienes encontraron que el 91.04% de las mujeres y el 81.82% de los hombres presentaban altos niveles de procrastinación (18). Estos resultados indican que la procrastinación es un problema extendido en los alumnos, y que debe abordarse mediante estrategias de intervención.

Además, el 41.6% de los alumnos en tu estudio presenta procrastinación moderada, lo cual coincide con lo reportado en 2022 por **García V, Silva M** en Ecuador, donde la procrastinación moderada también fue significativa en la población estudiada (7).



CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Se determinó que existe relación entre el estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024. A medida que aumenta el estrés académico, también lo hace el nivel de procrastinación académica. Así, mientras que el 10,7% de los estudiantes con estrés leve muestra una procrastinación baja, en aquellos con estrés moderado el 25,3% muestra una procrastinación moderada, y entre los estudiantes con estrés severo, el 31,5% alcanza un nivel alto de procrastinación. El valor $p < 0.000$, siendo significativo
- SEGUNDA:** Se analizó que existe relación entre los estresores académicos y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024. A medida que aumentan los estresores académicos, también se incrementa el nivel de procrastinación. Así, mientras el 10.7% de los estudiantes con estresores académicos leves presenta procrastinación baja, el 20.2% de aquellos con estresores moderados manifiesta procrastinación moderada, y entre los estudiantes con estresores severos, el 38.2% alcanza un nivel alto de procrastinación. El valor $p < 0.000$, siendo significativo.
- TERCERA:** Se relacionó que existe relación entre los síntomas de estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024. A medida que aumentan los síntomas de estrés, también se incrementa el nivel de procrastinación. Así, el 9.6% de los estudiantes con síntomas leves de estrés académico muestra procrastinación baja. En el grupo con síntomas moderados de estrés, el 19.1% presenta procrastinación moderada, mientras que, entre los estudiantes con síntomas severos de estrés, el 38.8%



alcanza un nivel alto de procrastinación. El valor $p < 0.000$, siendo significativo.

CUARTA: Se identificó que existe relación entre las estrategias de afrontamiento y procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024. A medida que disminuye la adecuación de las estrategias de afrontamiento, aumenta el nivel de procrastinación académica. Así, el 9.6% de los estudiantes con estrategias de afrontamiento adecuadas muestra procrastinación baja. Entre aquellos con estrategias moderadamente adecuadas, el 20.2% manifiesta procrastinación moderada, mientras que, en el grupo con estrategias de afrontamiento inadecuadas, el 38.8% presenta un nivel alto de procrastinación. El valor $p < 0.000$, siendo significativo

QUINTA: Se describió el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024, es alto con un 46,6%.



RECOMENDACIONES

PRIMERA: Al director de la IES Politécnico Regional Don Bosco, El Collao – Ilave, coordinar con instituciones como el MINSA para implementar programas de capacitación a docentes y estudiantes implementar programas de apoyo psicológico que aborden el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes. Estos programas deben incluir talleres sobre gestión del tiempo, manejo del estrés y técnicas para combatir la procrastinación. Se sugiere establecer alianzas con instituciones que ofrezcan profesionales en psicología para desarrollar intervenciones conjuntas. Asimismo, se recomienda capacitar a los docentes en la identificación y manejo del estrés académico, así como revisar las cargas de trabajo, flexibilizar fechas de entrega y promover actividades extracurriculares que favorezcan el bienestar integral de los estudiantes.

SEGUNDA: A los docentes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, se recomienda capacitarse en la identificación de estresores académicos y su relación con la procrastinación. Es esencial implementar estrategias pedagógicas que los mitiguen, como asignaciones escalonadas y retroalimentación constructiva. A las autoridades de la institución que tomen en consideración la contratación de un profesional psicólogo para docentes y estudiantes, Los docentes deben estar atentos a los síntomas de estrés académico, fomentando una comunicación abierta y de apoyo para que los estudiantes expresen sus dificultades sin temor. Asimismo, se sugiere introducir en el aula estrategias de afrontamiento, como técnicas de relajación, mindfulness y planificación del tiempo, que ayuden a los estudiantes a gestionar el estrés y prevenir la procrastinación.



- TERCERA:** A los padres de familia de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, es esencial brindar apoyo emocional a sus hijos y fomentar un entorno en el hogar que facilite el estudio sin presiones adicionales. Los padres pueden participar en talleres organizados por la escuela para aprender sobre el manejo del estrés y cómo ayudar a sus hijos a enfrentarlo. También deben promover hábitos de estudio saludables en el hogar, como la creación de un espacio de estudio adecuado, establecer rutinas de estudio y descanso, y evitar la sobrecarga de actividades extracurriculares que puedan incrementar el estrés y la procrastinación.
- CUARTA:** A los estudiantes de la IES Politécnico Regional Don Bosco de la Provincia de El Collao – Ilave, desarrollar estrategias efectivas de gestión del tiempo y organización académica, como la creación de un calendario de estudio, la práctica de técnicas de relajación, y el establecimiento de metas claras para evitar la procrastinación. Es esencial también buscar apoyo cuando sea necesario y mantener un equilibrio saludable entre las responsabilidades académicas y las actividades recreativas, lo cual contribuirá a reducir el estrés académico y a mejorar el rendimiento en sus estudios.
- QUINTO:** A los estudiantes de la carrera de Psicología, Se sugiere fomentar investigaciones continuas sobre la relación entre el estrés académico y la procrastinación, aportando al conocimiento científico y mejorando las prácticas educativas y de salud mental. Además, se recomienda diseñar e implementar intervenciones psicológicas enfocadas en la procrastinación y el estrés académico, aplicándolas durante sus prácticas profesionales en instituciones educativas. Asimismo, se sugiere organizar charlas y talleres en coordinación con las instituciones, para asesorar a estudiantes sobre la gestión del tiempo y estrategias para evitar la procrastinación.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pickles M. BBC NEWS Mundo. 2017 [citado 15 de agosto de 2023]. Procrastinación, «el problema más grave en la educación» (y cómo vencerlo). Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>
2. Organización para la cooperación y el Desarrollo Económicos - OCDE. Aprovechar al máximo la tecnología para el aprendizaje y la formación en América Latina [Internet]. 2020 [citado 28 de junio de 2023]. Disponible en: https://www.oecd.org/skills/centre-forskills/Aprovechar_al_máximo_la_tecnología_para_el_aprendizaje_y_la_formación_en_América_Latina.pdf
3. American Psychological Association. Cómo ayudar a los niños y adolescentes a manejar su estrés [Internet]. 2022 [citado 13 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://www.apa.org/topics/child-development/stress>
4. Ayala A, Rodríguez R, Villanueva W, Hernández M, Campos M. La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. Rev Muro la Investig. 2020;5(2).
5. Apaza C. Nomofobia y procrastinación académica en los estudiantes de la institución educativa secundaria Cesar Vallejo Mendoza de Upina - Ituata, 2023 [Internet]. Tesis, Universidad Nacional del Altiplano; 2024. Disponible en: <http://tesis.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/21559>
6. Amesquita D. Nomofobia y procrastinación académica en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco, Puno, 2022 (Tesis) [Internet]. Universidad Privada San Carlos, Puno; 2023. Disponible en: <http://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC/462>
7. Garcia M, Roque Y. Adicción a videojuegos y procrastinación académica en la unidad educativa comunitaria intercultural bilingüe EMAUS. PURIQ [Internet]. 2023;5(e461). Disponible en: <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/461>



8. Espín J, Vargas A. Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios. LATAM Rev Latinoam Ciencias Soc Y Humanidades [Internet]. 2023;4:551-63. Disponible en: <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.272>
9. Cevallos P, Calle K. Motivación y procrastinación académica en estudiantes universitarios de tercer ciclo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca en el periodo septiembre 2023 – febrero 2024 [Internet]. 2024. Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/43975>
10. Calderón F, Ducca E, Ferrari E, Heredia G. Adicción a redes sociales y procrastinación académica [Internet]. Universidad Nacional de Cordoba; 2022. Disponible en: [https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/29322/LIBRO- Adicción a redes sociales y procastinación académica- Calderon%2C Ducca%2C Ferrari%2C Heredia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/29322/LIBRO-Adicción%20a%20redes%20sociales%20y%20procastinación%20académica-Calderon%2C%20Ducca%2C%20Ferrari%2C%20Heredia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
11. Alvarez K, Cerrón N. Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Continental; 2020. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8378/3/IV_FHU_501_TE_Alvarez_Cerron_2021.pdf
12. Bernal M. Procrastinación y estrés académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana [Internet]. Tesis de Grado, Universidad San Ignacio de Loyola; 2019. Disponible en: <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1b26867c-f5d0-4858-a7be-d4faa626d6bc/content>
13. Quispe C. Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana [Internet]. Tesis, Pontificia Universidad Católica del Perú; 2020. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/17440>



14. Aguirre D. Procrastinación académica y estrés académico en universitarios de la carrera de psicología de universidades de Lima Metropolitana [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Autónoma del Perú; 2023. Disponible en:
[https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2578/Aguirre Palomino%2C Dayna Francis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2578/Aguirre%20Palomino%2C%20Dayna%20Francis.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Gamarra N. Estrés académico y la procrastinación en estudiantes del noveno ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima, 2021 [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Norbert Wiener; 2022. Disponible en:
https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7816/T061_47943435_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Tubilla J. Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria - Chincha 2022 [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Privada San Juan Bautista; 2022. Disponible en:
[https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/4611/T-TPLP-TUBILLA UTCAÑE JULIET VANESSA.PDF?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/4611/T-TPLP-TUBILLA%20UTCAÑE%20JULIET%20VANESSA.PDF?sequence=1&isAllowed=y)
17. Espinoza J. Estrés académico y procrastinación académica de estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del Callao, 2022 [Internet]. Tesis, Universidad César Vallejo; 2022. Disponible en:
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/99268>
18. Cruz A, Quintana K. Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios del último año en Lima este en el 2021 [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Privada del Norte; 2023. Disponible en:
[https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33768/Cruz Alvarez%2C Ana Isabel - Quintana Ortiz%2C Karina.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33768/Cruz%20Alvarez%2C%20Ana%20Isabel%20-%20Quintana%20Ortiz%2C%20Karina.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
19. Aguilar K. Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima [Internet]. Tesis, Universidad Nacional



- Federico Villareal; 2021. Disponible en:
<https://hdl.handle.net/20.500.13084/4905>
20. Amado J, Condori D. Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa – 2017 [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Nacional de San Agustín; 2019. Disponible en:
<https://repositorio.unsa.edu.pe/items/4009c64d-3a94-4794-974e-16c6632861b7>
21. Encarnacion J, Huertas E. Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada del distrito Ventanilla-Callao, 2021 [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Privada del Norte; 2022. Disponible en:
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/31548/Encarnacion Lopez%2C Julia - Huertas Inga%2C Eddy Omar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Inga Y, Zuasnabar M. Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Sicaya – 2021 [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Peruana los Andes; 2023. Disponible en:
https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/6967/T037_62008204-72129857_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Llama G, Paco F. 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 Comas [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Nacional del Santa; 2023. Disponible en:
<https://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14278/4456/Tesis Llama - Paco.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
24. Malaver M. Estrés y procrastinación académica en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Privada Antenor Orrego; 2023. Disponible en:



- https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/17751/RE_P_MARIELLA.MALAVER_ESTRES.Y_PROCRASTINACION.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Sandoval P. Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de colegios estatales en modalidad virtual, barrio San José - Tumbes 2021 [Internet]. Tesis, Universidad Nacional de Tumbes; 2022. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63732>
 26. Vivar J. Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria - Chincha 2022 [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Privada San Juan Bautista; 2022. Disponible en: <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/378/325>
 27. Cayllahua F, Huanaco M. Factores individuales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la UNA Puno – 2019 (Tesis) [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano, Puno; 2021. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/17239/Cayllahua_Flor_Huanaco_Milagros.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 28. Garcia D. Adicción a internet, Adicción a las Redes Sociales, Dependencia al Móvil y su influencia sobre la Procrastinación Académica en una muestra de Adolescentes de la ciudad de Juliaca-2019 (Tesis) [Internet]. Universidad Peruana Unión; 2019. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2132/Dalia_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 29. Organización Mundial de la salud (OMS). Salud mental del adolescente [Internet]. 2021 [citado 15 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
 30. Cornejo A, Garcia F. Habilidades blandas y estrés académico en



- estudiantes de una Universidad Privada de Arequipa 2019 (Tesis para optar el grado de Licenciada en Psicología) [Internet]. Universidad Católica San Pablo, Arequipa; 2020. Disponible en: https://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/20.500.12590/16399/4/CORNEJO_VALDIVIA_ADA_BLA.pdf
31. Organización Internacional del Trabajo. Estrés en el trabajo [Internet]. 2016 [citado 11 de marzo de 2020]. Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf
 32. Gutiérrez M, Vilorio J. Riesgo psicosociales y estrés en el ambiente laboral. Rev Científica Salud Uninorte [Internet]. 2014;30(1). Disponible en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/rt/printerFriendly/6411/5577>
 33. Rosales J. Estrés Académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de formación superior de Lima-Sur (Tesis) [Internet]. Universidad Autónoma del Perú; 2016. Disponible en: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/124>
 34. Souto A. Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia (Tesis) [Internet]. Universidade Da Coruña; 2013. Disponible en: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11719/SoutoGestal_AntonioJose_TD_2013.pdf?sequence=4
 35. Orlandini A. El Estrés: qué es y cómo evitarlo. J Chem Inf Model [Internet]. 2012;53(9). Disponible en: <https://es.b-ok.lat/book/5497246/c49c14>
 36. Barraza A. Estrategias para la gestión del Estrés Académico. Mexico: Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicológica; 2016.
 37. Berrío N, Mazo R. Estrés académico. Rev Psicol Univ Antioquia [Internet]. 2011;3(2):65-82. Disponible en:



- http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2145-48922011000200006&script=sci_abstract
38. Arteaga J, Dorado C. Estrategias de afrontamiento utilizadas en estados de estrés académico, de los adolescentes de 16 a 18 años de edad; de la «Unidad Educativa Particular Isaac Newton» de la zona urbana y de la «Unidad Educativa del Milenio Olmedo Pesillo» de la zona rural [Internet]. Universidad Central del Ecuador; 2020. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20662>
 39. Mella J, López Y, Sáez Y, Del Valle M. Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la Covid19. Rev CienciAmérica [Internet]. 2020;9(2). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746434>
 40. Valero N, Vélez M, Duran A, Torres M. Afrontamiento del Covid19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. Rev enfermería Investig [Internet]. 2020;5(3). Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913>
 41. Condori M, Feliciano V. Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad estado en trabajadores de un centro de salud en cuarentena por covid-19, Juliaca (Tesis) [Internet]. Universidad Autónoma de Ica; 2020. Disponible en: [http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/728/1/Maritza Condori Chambi.pdf](http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/728/1/Maritza%20Condori%20Chambi.pdf)
 42. Caycay J. Niveles de Procrastinación y dimensiones de Adicción a las redes sociales en estudiantes de una Institución Educativa. Chiclayo (Tesis) [Internet]. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque; 2022. Disponible en: https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/10482/Caycay_Machuca_Jonathan_Pool.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 43. Garzón A, Gil J. El papel de la procrastinación académica como factor de



- la deserción universitaria. Rev Complut Educ [Internet]. 2017;28(1). Disponible en: <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/49682>
44. García V, Silva M. Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. Apertura [Internet]. 2019;11(2). Disponible en: <http://www.udgvirtual.udg.mx/apertura/index.php/apertura/article/view/1673>
45. Natividad S. Análisis de procrastinación en estudiantes universitarios [Internet]. Tesis Doctoral, Universidad de Valencia; 2014. Disponible en: <https://studylib.es/doc/6628718/tesis-luis-a.-natividad---roderic>
46. Calle W. Procrastinación académica y dependencia al celular en estudiantes de la escuela profesional de psicología de una universidad privada, huancayo - 2021 (Tesis) [Internet]. Universidad Peruana Los Andes; 2022. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/5091>
47. Alegre A. Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Propósitos y Represent [Internet]. 2013;1(2):57-82. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29>
48. Burgos K, Salas E. Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. Gestión Educ y competencias docentes [Internet]. 2020;8(3). Disponible en: <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/790>
49. García R, Pérez F, Pérez J, Natividad L. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Evaluación del estrés académico en Estud nueva Inc a la Univ [Internet]. 2011;44(2). Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n2/v44n2a12.pdf>
50. Castro S, Mahamud K. Unife. 2017 [citado 24 de marzo de 2024]. Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes



- universitarios de Lima Metropolitana. Disponible en:
https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2017_2/PROC_RASTINACIÓN.pdf
51. Domínguez S. Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima metropolitana y su relación con variables demográficas. Rev Psicol [Internet]. 2017;7(1):81-95. Disponible en: <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49/49>
 52. Barraza A, Silerio J. El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. Investig Educ [Internet]. 2007;21(7). Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>
 53. Álvarez O. Procrastinación general y academia en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. Rev Pers [Internet]. 2010;13:159 – 177. Disponible en: <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/270>
 54. Carrasco S. Metodología de la investigación científica. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación. Lima, Perú: Editorial san marcos E I R LTDA.; 2019.
 55. Barraza A. INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems [Internet]. 2da. ed. ECORFAN®; 2018. Disponible en: https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf
 56. Busko D. Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. Tesis de maestría no publicada. Guelph, Ontario: University of Guelph; 1998.
 57. Ramos C, Jadán J, Paredes L, Bolaños M, Gómez A. Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. Estud Pedagógicos, Univ Austral Chile [Internet]. 2017;3:275-89. Disponible en:



<https://www.redalyc.org/pdf/1735/173554750016.pdf>

58. Álvarez L, Gallegos R, Herrera P. Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. Univ Rev Ciencias Soc y Humanas [Internet]. 2018;28(0). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4761/476154745010/476154745010.pdf>



ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS

*Sin título1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	ESTRÉSACADEMICO	Numérico	8	2	ESTRÉS ACADEMICO	{1,00, Leve}...	Ninguno	14	Derecha	Nominal	Entrada
2	PROCRASTINACIONACADEMICA	Numérico	8	2	PROCRASTINACION ACADEMICA	{1,00, Baja}...	Ninguno	13	Derecha	Nominal	Entrada
3	Estresores	Numérico	8	2	Estresores	{1,00, Leve}...	Ninguno	11	Derecha	Nominal	Entrada
4	Sintomas	Numérico	8	2	Sintomas	{1,00, Leve}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
5	Estrategiasdeafrentamiento	Numérico	8	2	Estrategias de afrontamiento	{1,00, Buen...	Ninguno	13	Derecha	Nominal	Entrada
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											



*Sin título1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	ESTRÉSACADEMICO	PROCRASTINACIONACADEMICA	Estresores	Sintomas	Estrategiasdeafrontamiento	var
1	Moderada	Alto	Severo	Moderada	Regular	
2	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
3	Moderada	Moderada	Severo	Moderada	Regular	
4	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
5	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
6	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
7	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
8	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
9	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
10	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
11	Moderada	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
12	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
13	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
14	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
15	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
16	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
17	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
18	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
19	Moderada	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
20	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
21	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
22	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
23	Leve	Baja	Leve	Leve	Buena	
24	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
25	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
26	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
27	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
28	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
29	Moderada	Alto	Severo	Moderada	Regular	
30	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
31	Moderada	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
32	Moderada	Alto	Moderada	Severo	Deficiente	
33	Moderada	Alto	Moderada	Moderada	Regular	
34	Leve	Baja	Leve	Leve	Buena	
35	Moderada	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
36	Leve	Moderada	Leve	Leve	Buena	

1

Vista de datos Vista de variables



*Sin título1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	ESTRÉSACADEMICO	PROCRASTINACIONACADEMICA	Estresores	Sintomas	Estrategiasdeafrontamiento	var
37	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
38	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
39	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
40	Moderada	Alto	Severo	Severo	Regular	
41	Moderada	Alto	Moderada	Moderada	Regular	
42	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
43	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
44	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
45	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
46	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
47	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
48	Moderada	Moderada	Severo	Severo	Regular	
49	Moderada	Alto	Moderada	Moderada	Regular	
50	Moderada	Moderada	Moderada	Severo	Regular	
51	Moderada	Moderada	Moderada	Severo	Deficiente	
52	Moderada	Moderada	Severo	Moderada	Regular	
53	Severo	Alto	Moderada	Severo	Deficiente	
54	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
55	Moderada	Alto	Moderada	Severo	Regular	
56	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
57	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
58	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
59	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
60	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
61	Severo	Baja	Moderada	Severo	Deficiente	
62	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
63	Moderada	Baja	Severo	Moderada	Deficiente	
64	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
65	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
66	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
67	Severo	Moderada	Severo	Moderada	Deficiente	
68	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
69	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
70	Moderada	Alto	Severo	Severo	Regular	
71	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
72	Moderada	Moderada	Severo	Moderada	Deficiente	

1

Vista de datos Vista de variables



*Sin título1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	ESTRÉSACADEMICO	PROCRASTINACIONACADEMICA	Estresores	Sintomas	Estrategiasdeafrontamiento	var
73	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
74	Leve	Baja	Leve	Leve	Buena	
75	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
76	Moderada	Moderada	Moderada	Severo	Deficiente	
77	Leve	Moderada	Moderada	Moderada	Buena	
78	Moderada	Alto	Severo	Moderada	Deficiente	
79	Moderada	Moderada	Moderada	Severo	Regular	
80	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
81	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
82	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
83	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
84	Moderada	Alto	Moderada	Severo	Regular	
85	Moderada	Moderada	Moderada	Severo	Deficiente	
86	Moderada	Alto	Severo	Moderada	Regular	
87	Severo	Moderada	Moderada	Severo	Deficiente	
88	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
89	Moderada	Alto	Moderada	Severo	Regular	
90	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
91	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
92	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
93	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
94	Moderada	Alto	Moderada	Moderada	Regular	
95	Severo	Moderada	Moderada	Severo	Deficiente	
96	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
97	Moderada	Alto	Severo	Moderada	Deficiente	
98	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
99	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
100	Leve	Baja	Leve	Leve	Buena	
101	Severo	Moderada	Severo	Moderada	Deficiente	
102	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
103	Moderada	Moderada	Severo	Moderada	Regular	
104	Leve	Baja	Leve	Leve	Buena	
105	Leve	Baja	Leve	Leve	Buena	
106	Leve	Baja	Leve	Leve	Buena	
107	Leve	Baja	Leve	Leve	Buena	
108	Leve	Baja	Leve	Leve	Buena	

1

Vista de datos Vista de variables



*Sin título1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	ESTRÉSACADEMICO	PROCRASTINACIONACADEMICA	Estresores	Sintomas	Estrategiasdeafro ntamiento	var
109	Leve	Baja	Leve	Leve	Buena	
110	Leve	Baja	Leve	Moderada	Regular	
111	Leve	Baja	Leve	Leve	Buena	
112	Leve	Baja	Leve	Leve	Buena	
113	Leve	Moderada	Leve	Leve	Buena	
114	Moderada	Moderada	Moderada	Severo	Regular	
115	Leve	Baja	Leve	Leve	Buena	
116	Moderada	Alto	Severo	Moderada	Regular	
117	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
118	Moderada	Moderada	Severo	Moderada	Regular	
119	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
120	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
121	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
122	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
123	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
124	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
125	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
126	Moderada	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
127	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
128	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
129	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
130	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
131	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
132	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
133	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
134	Moderada	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
135	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
136	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
137	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
138	Leve	Baja	Leve	Leve	Buena	
139	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
140	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
141	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
142	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
143	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
144	Moderada	Alto	Severo	Moderada	Regular	

Vista de datos Vista de variables



*Sin título1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	ESTRÉSACADEMICO	PROCRASTINACIONACADEMICA	Estresores	Sintomas	Estrategiasdeafrontamiento	var
145	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
146	Moderada	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
147	Moderada	Alto	Moderada	Severo	Deficiente	
148	Moderada	Alto	Moderada	Moderada	Regular	
149	Leve	Baja	Leve	Leve	Buena	
150	Moderada	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
151	Leve	Moderada	Leve	Leve	Buena	
152	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
153	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
154	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
155	Moderada	Alto	Severo	Severo	Regular	
156	Moderada	Alto	Moderada	Moderada	Regular	
157	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
158	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada	Regular	
159	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
160	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
161	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
162	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
163	Moderada	Moderada	Severo	Severo	Regular	
164	Moderada	Alto	Moderada	Moderada	Regular	
165	Moderada	Moderada	Moderada	Severo	Regular	
166	Moderada	Moderada	Moderada	Severo	Deficiente	
167	Moderada	Moderada	Severo	Moderada	Regular	
168	Severo	Alto	Moderada	Severo	Deficiente	
169	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
170	Moderada	Alto	Moderada	Severo	Regular	
171	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
172	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
173	Severo	Moderada	Severo	Severo	Deficiente	
174	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
175	Severo	Alto	Severo	Severo	Deficiente	
176	Leve	Baja	Leve	Moderada	Regular	
177	Leve	Baja	Leve	Leve	Buena	
178	Leve	Baja	Leve	Leve	Buena	
179						
180						

Vista de datos Vista de variables

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLITÉCNICO REGIONAL DON BOSCO DE LA PROVINCIA DE EL COLLAO – ILAVE, 2024.

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
<p>General.</p> <p>PG. ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la institución educativa secundaria Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024?</p> <p>Específicos.</p> <p>PE1. ¿Cuál es la relación entre los estresores académicos y procrastinación</p>	<p>General.</p> <p>OG. Determinar la relación entre el estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la institución educativa secundaria Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.</p> <p>Específicos.</p> <p>OE1. Determinar la relación entre los estresores académicos y procrastinación académica en los</p>	<p>General.</p> <p>HG. Existe relación directa y significativa entre el estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la institución educativa secundaria Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.</p> <p>Específicos:</p> <p>HE1. Existe relación directa y significativa entre los estresores académicos y procrastinación</p>	<p>1. Estrés académico</p>	<p>1.1. Estresores</p> <p>1.2. Síntomas</p>	<p>1.1.1. Competencia</p> <p>1.1.2. Tareas</p> <p>1.1.3. El docente</p> <p>1.1.4. Las clases</p> <p>1.2.1. Físicas</p> <p>1.2.2. Psicológicas</p> <p>1.2.3. Las clases</p> <p>1.3.1. Habilidades</p> <p>1.3.2. Autoestima</p>	<p>Diseño: no experimental correlacional</p> <p>Método es de valoración descriptivo y analítico</p>



<p>académica en los estudiantes de la institución educativa secundaria Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024?</p> <p>PE2. ¿Cuál es la relación entre los síntomas de estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la institución educativa secundaria Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024?</p> <p>PE3. ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento y procrastinación académica en los estudiantes de la institución educativa secundaria Politécnico Regional Don Bosco de la</p>	<p>estudiantes de la institución educativa secundaria Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.</p> <p>OE2. Determinar la relación entre los síntomas de estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la institución educativa secundaria Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.</p> <p>OE3. Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y procrastinación académica en los estudiantes de la institución educativa secundaria Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.</p>	<p>académica en los estudiantes de la institución educativa secundaria Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.</p> <p>HE2. Existe relación directa y significativa entre los síntomas de estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de la institución educativa secundaria Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024.</p> <p>HE3. Existe relación inversa entre las estrategias de afrontamiento y procrastinación académica en los estudiantes de la institución educativa secundaria Politécnico Regional Don Bosco de la</p>	<p>2. Procrastinación académica</p>	<p>1.3. Estrategias de afrontamiento</p> <p>2.1. Postergación de actividades.</p>	<p>1.3.3. Religión</p> <p>1.3.4. Búsqueda de ayuda</p> <p>2.1.1. Preparación para exámenes.</p> <p>2.1.2. Entusiasmo por el estudio.</p> <p>2.1.3. Dedicatoria a las tareas.</p> <p>2.1.4. Retraso en la finalización de trabajos.</p>	
---	--	---	---	---	--	--



<p>provincia de El Collao – Ilave, 2024?</p> <p>PE4. ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la institución educativa secundaria Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024?</p>	<p>OE4. Describir el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la institución educativa secundaria Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024</p>	<p>provincia de El Collao – Ilave, 2024.</p> <p>HE4. El nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la institución educativa secundaria Politécnico Regional Don Bosco de la provincia de El Collao – Ilave, 2024 es moderada.</p>		<p>2.2. Autorregulación académica.</p>	<p>2.2.1. Aburrimiento en la tarea.</p> <p>2.2.2. Actividades no académicas.</p> <p>2.2.3. Lecturas para la casa.</p> <p>2.2.4. Excusas para no hacer trabajos.</p> <p>2.2.5. Duda de la capacidad.</p>	
--	---	---	--	--	---	--



ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA - UANCV

Formato de consentimiento informado

Yo,, identificado con DNI N° otorgo mi consentimiento para participar en el estudio de investigación titulado "ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLITÉCNICO REGIONAL DON BOSCO DE LA PROVINCIA DE EL COLLAO – ILAVE, 2024". He sido debidamente informado(a) de que, en caso de decidir retirarme de la investigación, no sufriré ningún perjuicio ni se me aplicará represalia o sanción alguna. Asimismo, entiendo que la información que proporcione será utilizada únicamente con fines de investigación y que mi identidad permanecerá en el anonimato una vez que haya firmado este consentimiento informado.

Lugar: Ilave

Fecha:

Firma: _____



ANEXO 4: INSTRUMENTOS PARA LA VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO INVENTARIO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)

Autor: Dr. Arturo Barraza Macias (2018).

Sexo: Mujer () Hombre ()

Edad:

Grado y Sección:

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

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

DIMENSIÓN ESTRESORES

2. En el siguiente cuadro señale con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
Problemas con el horario de clases					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					



DIMENSIÓN SINTOMAS (REACCIONES)

3. En el siguiente cuadro señale con una X con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso:

SUBDIMENSIÓN: REACCIONES FÍSICAS					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

SUBDIMENSIÓN: REACCIONES PSICOLÓGICAS					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad					

SUBDIMENSIÓN: REACCIONES COMPORTAMENTALES					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					



DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

4. Señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentas la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a los otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación que preocupa					
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

La baremación del Inventario de Estrés Académico (SISCO) se realiza sumando las respuestas en una escala Likert (1 = Nunca, 5 = Siempre) para cada dimensión (estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento). Las puntuaciones totales se comparan con rangos predefinidos:

Leve (32–90 puntos): Estrés bajo, los estresores son manejables y los síntomas son poco frecuentes. Se utilizan estrategias de afrontamiento efectivas.

Moderado (91–129 puntos): Estrés medio, los estresores y síntomas son más frecuentes, afectando parcialmente el bienestar. Las estrategias de afrontamiento son inconsistentes.

Severo (130–160 puntos): Estrés alto, con síntomas constantes y estresores intensos que afectan significativamente el desempeño y bienestar. Las estrategias de afrontamiento son ineficaces.



ANEXO 5: INSTRUMENTOS PARA LA VARIABLE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Autor: Busko Deborah (1998), adaptada por Álvarez en el año 2010

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones sobre tus hábitos de estudio. Lee cada una atentamente y responde sinceramente seleccionando la opción que mejor refleje tu comportamiento habitual. Utiliza la siguiente escala para responder:

1 = Nunca; 2 = Casi nunca; 3 = A veces; 4 = Casi siempre; 5 = Siempre

Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, simplemente indica tu nivel de acuerdo con cada afirmación. Asegúrate de responder todas las preguntas.

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



La baremación del instrumento de Procrastinación Académica se realiza sumando las puntuaciones obtenidas en las 16 afirmaciones, utilizando una escala Likert del 1 al 5 (1 = Nunca, 5 = Siempre). Según el puntaje total, se clasifica el nivel de procrastinación en:

Puntuación baja (16–37 puntos): Indica hábitos de estudio organizados, planificación adecuada y baja tendencia a postergar tareas.

Puntuación moderada (38–59 puntos): Refleja una procrastinación ocasional, pero no predominante, con una mezcla de hábitos productivos y postergación.

Puntuación alta (60–80 puntos): Representa una alta tendencia a postergar tareas, desorganización y posibles dificultades para cumplir con las actividades académicas en el tiempo previsto.




ANEXO 6: VALIDACIONES DE INSTRUMENTOS

Ambos instrumentos cuentan con su respectiva validación y confiabilidad, no hay necesidad de volverlo a validar.



ANEXO 7: AUTORIZACIÓN DONDE SE REALIZARÁ LA INVESTIGACIÓN


 DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN PUNO
 UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA - EL COLLAO ILAVE
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
 "POLITECNICO DON BOSCO"

"Año del Bicentenario de la consolidación de nuestra Independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

CONSTANCIA

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA POLITÉCNICO REGIONAL "DON BOSCO" DE ILAVE.

HACE CONSTAR:

Que, la señorita **LUPACA MACHACA, Yubitza**, estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca, ha ejecutado el proyecto de tesis Titulado: **"ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLITÉCNICO REGIONAL DON BOSCO DE LA PROVINCIA DE EL COLLAO – ILAVE, 2024"**, a partir del **02 de 09** de julio del año en curso, cumpliendo eficientemente su proceso de experimento según el horario asignado.

Se le otorga la siguiente constancia a solicitud verbal de la interesada para los fines que viere conveniente.

Ilave, 09 de julio de 2024.




Prof. Faustino Aguilar Lopez
DIRECTOR
IES POLITÉCNICO REGIONAL DON BOSCO

FAL/DIESPR'DB*4
VOV/SUBDFG
RMF/TOE
Mmon/sec

Local institucional: Jr. Maria Auxiliadora 276, Ilave, Perú

ANEXO 8: EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



Nota. Presentación del docente



Nota. Presentación de la tesista



REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA

Nota. Indicación para el correcto llenado de los instrumentos



REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA

Nota. Llenado de encuestas



REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA

Nota. Dando indicación en otro salón



REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA

Nota. Indicación para el correcto llenado de los instrumentos en otro salón



Nota. Indicación para el correcto llenado de los instrumentos



Nota. Indicación para el correcto llenado de los instrumentos



Nota. Indicación para el correcto llenado de los instrumentos



Nota. Indicación para el correcto llenado de los instrumentos



Nota. Indicando recomendaciones personalizadas



Nota. En el patio de la institución



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital

Fecha de entrega: 12-12-2024

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: YUBITZA LUPACA MACHACA

Dirección: Barrio 24 de Noviembre S/N / PILCUYO

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 73624323

Teléfono: 916980869 email: lupacamachacayubitza@gmail.com

Nombres y Apellidos: _____

Dirección: _____

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____

Teléfono: _____ email: _____

Facultad y/o Escuela de Posgrado: CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional o Mención: PSICOLOGÍA

Título o Grado Académico a optar: PSICÓLOGO

Asesor: M.Sc. MARÍA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación Tesis Trabajo de Suficiencia Profesional Trabajo Académico

Título: ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA POLITÉCNICO REGIONAL DON
BOSCO DE LA PROVINCIA DE EL COLLAO – ILAVE, 2024

Palabras claves, (3 a 5 términos): Estrategias, estrés académico, estresores, procrastinación académica.

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV ^{1,2}?

2

¹ Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entre otros relacionados.

² Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

Bachiller Título 2da Especialidad Maestría Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
 Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): _____
 No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

Sí autorizo
 No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción "internacional" o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción "internacional" emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, **la opción "internacional" goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.** Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

Internacional

Nacional

Línea de investigación: SALUD PÚBLICA - P13

Firma de Autor



huella digital

12-12-2024

Fecha