



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

**TESIS**

Procrastinación y el estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025.

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

**PRESENTADO POR:**

Apaza Coaquira, Briset Yomira  
Choquehuanca Dianderas, Jhanfranco Jhanpier

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO  
PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA**

**ASESOR:**

Mg. Vilcas Lazo, Alex Arturo  
<https://orcid.org/0000-0002-9507-0153>

**Chincha, Perú, 2025**

## Constancia de aprobación



### CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 04 de agosto del 2025

**Mg. Jose Yomil Perez Gomez**  
**Decano de la Facultad de salud**  
**Universidad Autónoma de Ica.**

#### Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que los, **Bach.** Briset Yomira Apaza Coaquira y el **Bach.** Jhanfranco Jhanpier Choquehuanca Dianderas, de la Facultad de ciencias de la salud, del programa Académico de PSICOLOGÍA, han cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

#### TITULADO:

**“PROCRASTINACIÓN Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PUBLICA SECUNDARIA DE JULIACA, 2025.”**

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente para solicitar la emisión de la resolución para la designación de Jurado, fecha y hora de sustentación de la Tesis para la obtención del Título Profesional.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal. Cordialmente,



Firmado digitalmente por:  
VILCAS LAZO ALEX ARTURO  
FIR 46088220 hard  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 07/08/2025 01:39:32-0500

**MG. Vilcas Lazo Alex Arturo**  
**CODIGO ORCID: 0000-0002-9507-0153**  
**DNI: 46088220**

## Declaratoria de autenticidad

### DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

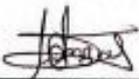
Yo, Briset Yomira Apaza Coaquira identificado(a) con DNI N°75340705 Y Jhanfranco Jhanpier Choquehuanca Dianderas, identificado(a) con DNI N°73811260, en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de psicología de la Facultad de ciencias de la salud en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: PROCRASTINACIÓN Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA SECUNDARIA DE JULIACA, 2025, declaramos bajo juramento que:

- La investigación realizada es de nuestra autoría
- La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referencia de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

13%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Juliaca, 05 de agosto del 2025

  
Briset Yomira Apaza Coaquira  
DNI: 75340705  
  


  
Jhanfranco Jhanpier  
Choquehuanca Dianderas  
DNI: 73811260  
  


**CERTIFICACIÓN A LA VUELTA** →

CERTIFICO: Que las firmas que anteceden corresponden a: ORISSET YONERA  
APAZA CAQUERA = Y = JHANFRANCO  
JHANPIER CHOQUEHUANCA DE ANDERAS =  
identificados con: DNI: 75340705 =  
DNI: 73811260 =

Se legalizan las firmas mas no el contenido.

Jullaca, 05 AGO 2025



  
Rene Rodolfo Rodriguez Zea  
NOTARIO DE SAN ROMAN - JULIACA  
C.N.P. 31  
C.A.P. 1378



## **DEDICATORIA**

La gratitud a mis padres, por la ayuda y la ternura, por estar siempre ahí en cada momento de esta aventura.

A mis amigos, por estar, acompañar, ofrecer palabras de ánimo en los momentos difíciles, ya que fue su amistad la que hizo posible esta satisfacción.

Jhanfranco

A mi familia por el apoyo y la confianza en cada paso de este camino. A mis profesores, por entregarme su sabiduría y motivarme a dar lo mejor de mí.

Yomira

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por otorgarme el don de la vida, por permitirme disfrutar de mi familia, por su amor incondicional, por guiarnos en nuestro camino y por estar siempre con nosotros brindándonos fortaleza, fe y esperanza en cada momento de nuestras vidas.

Agradezco a la Universidad Autónoma de Ica por abrirnos sus puertas y darnos la oportunidad de realizar nuestra tan anhelada tesis.

Agradezco a nuestro asesor por su excelente guía, orientación y constante ánimo, por dedicar su tiempo y paciencia, así como compartir sus valiosos conocimientos, lo que permitió completar satisfactoriamente este trabajo de investigación.

Agradezco a la Institución Educativa Secundaria por permitirnos aplicar nuestros instrumentos de investigación y a los estudiantes por su disposición para participar.

Agradezco a los padres y estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa por proporcionarnos los consentimientos y asentimientos informados necesarios para realizar las evaluaciones correspondientes, lo que hizo posible el desarrollo de la investigación.

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025. Para ello, la metodología de esta Investigación se trata de un estudio con un enfoque cuantitativo, de tipo básica y nivel correlacional, con un diseño de corte transversal. Se utilizaron los siguientes instrumentos, el inventario SISCO y la escala de Procrastinación en adolescentes E.P.A. Los participantes en el estudio se conforman por 118 estudiantes de secundaria, de ambos sexos y de diferentes edades de una Institución Educativa de Juliaca, durante el año 2025. En cuanto a los resultados los estudiantes del cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, año 2025; Se encontró una correlación según el coeficiente R de Spearman, con un valor de  $R = 0,532$ , es decir, una correlación media. Entre la inteligencia emocional y el clima social familiar. Finalmente se concluye que, en general, hay una relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes del cuarto grado.

**Palabras claves:** Procrastinación, postergación de actividades, estrategias de afrontamiento, estrés académico.

## **Abstract**

The present research aimed to determine the relationship between procrastination and academic stress in fourth-grade students of a public secondary educational institution in Juliaca, 2025. For this purpose, the methodology of this research is a study with a quantitative approach, basic type and correlational level, with a cross-sectional design. The following instruments were used, the SISCO inventory and the Procrastination scale in adolescents E.P.A. The participants in the study are made up of 118 secondary school students, of both sexes and different ages from an educational institution in Juliaca, during the year 2025. Regarding the results, the fourth-grade students of a public secondary educational institution in Juliaca, year 2025; A correlation was found according to Spearman's R coefficient, with a value of  $R = 0.532$ , that is, a medium correlation. Between emotional intelligence and family social climate. Finally, it is concluded that, in general, there is a significant relationship between procrastination and academic stress in fourth-grade students.

**Keywords:** Procrastination, procrastination, coping strategies, academic stress.

## Índice general

Portada	I
Constancia de aprobación	ii
Declaratoria de autenticidad	iii
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
Índice general	ix
Índice de tablas	xi
Índice de figuras	xiii
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>14</b>
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>17</b>
2.1. Descripción del Problema	19
2.2. Pregunta de Investigación General	20
2.3. Preguntas de Investigación Específicas	20
2.4. Objetivo general y específicos	21
2.5. Justificación e importancia	21
2.6. Alcance y limitaciones	23
<b>III. MARCO TEÓRICO</b>	<b>24</b>
3.1. Antecedentes	24
3.2. Bases teóricas	30
3.3. Marco conceptual	45
<b>IV. METODOLOGÍA</b>	<b>47</b>
4.1. Tipo y nivel de Investigación	47
4.2. Diseño de la Investigación	48
4.3. Hipótesis general y específicas	48

4.4.	Identificación de las variables	49
4.5.	Matriz de operacionalización de variables	51
4.6.	Población – Muestra	53
4.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de Información	54
4.8.	Técnica de análisis y procesamiento de datos	58
<b>V.</b>	<b>RESULTADOS</b>	60
5.1	Presentación de resultados – descriptivos	60
5.2	Interpretación de resultados	67
<b>VI.</b>	<b>ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	71
6.1.	Análisis resultados – prueba de hipótesis	71
<b>VII.</b>	<b>DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	76
7.1.	Comparación de resultados	76
	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	78
	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	81
	<b>ANEXOS</b>	90
	Anexo 1: Matriz de consistencia	91
	Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	93
	Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición	99
	Anexo 4: Base de datos	105
	Anexo 5: Documentos administrativos	116
	Anexo 6: Evidencia fotográfica	128
	Anexo 7: Informe de Turnitin	134

## Índice de tablas

Tabla 1	Población de estudio	49
Tabla 2	Frecuencias y porcentajes de la muestra según rango de edad	56
Tabla 3	<i>Frecuencias y porcentajes de la muestra según género</i>	57
Tabla 4	<i>Niveles de la variable Procrastinación en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca. 2025.</i>	64
Tabla 5	<i>Niveles de la dimensión estresores en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca. 2025</i>	49
Tabla 6	<i>Niveles de la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca. 2025.</i>	50
Tabla 7	<i>Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca. 2025.</i>	51
Tabla 8	<i>Niveles de la variable Estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca. 2025.</i>	52
Tabla 9	<i>Prueba de normalidad</i>	53
Tabla 10	<i>Nivel de correlación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025.</i>	54
Tabla 11	<i>Nivel de correlación entre la procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025</i>	55
Tabla 12	<i>Nivel de correlación entre la procrastinación y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025.</i>	56

Tabla 13	<i>Nivel de relación entre la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025</i>	57
----------	---	----

## Índice de Figuras

Figura 1	Frecuencias y porcentajes de la muestra según rango de edad	49
Figura 2	<i>Frecuencias y porcentajes de la muestra según género</i>	50
Figura 3	<i>Niveles de la variable Procrastinación en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca. 2025.</i>	51
Figura 4	<i>Niveles de la dimensión estresores en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca. 2025</i>	52
Figura 5	<i>Niveles de la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca. 2025.</i>	53
Figura 6	<i>Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca. 2025.</i>	54
Figura 7	<i>Niveles de la variable Estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca. 2025.</i>	55

## I. INTRODUCCIÓN

El estrés académico es una realidad muy habitual entre los estudiantes de educación secundaria ya que la presión por obtener buenas notas, cumplir con las tareas y los exámenes escolares que les imponen, así como la necesidad de equilibrar también las actividades extraescolares, que, a su vez, también lo son. Según los autores este tipo de estrés puede influir de manera negativa en la concentración, en el sueño y en la salud afectiva, que puede llevar al estrés y a la desmotivación. Hacer frente al estrés académico supone fomentar una adecuada gestión del tiempo, técnicas de relajación y hábitos de estudio provechosos, junto a una organización escolar que haga de la salud afectiva una prioridad (Villafuerte, 2024). Por otro lado, la procrastinación es, un comportamiento habitual en Jóvenes de educación Secundaria, hay quienes posponen el cumplimiento de las tareas más importantes a cambio de las que van rodeadas de un mayor grado de disfrute, de esta forma, el trabajo se va acumulando y ocasionando, a su vez, estrés. Factores diversos como, la baja motivación, el miedo al fracaso o las distracciones causadas por un uso excesivo de dispositivos electrónicos contribuyen a la manera en qué los jóvenes de este nivel escolar procrastinan. Hacer frente a la procrastinación es una tarea que implica el desarrollo de una serie de estrategias tales como la planificación, la eliminación de las distracciones y la práctica de las rutinas de estudio, de esta manera se fomentará la responsabilidad y el equilibrio entre estudio y descanso (Flores, 2023).

Los estudiantes de educación secundaria presentan estrés académico provocado por la carga de tareas, por la escasa cantidad de tiempo que tienen para resolverlas y por la dificultad o falta de comprensión de lo aprendido. Respecto a los mediadores del estrés académico, las estrategias de afrontamiento académico, como la organización de la carga académica y la búsqueda de apoyo social, son muy importantes para reducir los efectos negativos del estrés académico sobre el rendimiento (Tacca et al., 2022). A su vez, la procrastinación académica puede ser provocada por el uso excesivo de redes sociales e internet, que provoca la falta en la gestión del tiempo y puede incrementar el riesgo de adicción a

estas redes, lo que a su vez puede provocar un empeoramiento de la concentración y del rendimiento académico (Bedón y Flores, 2023).

Se estableció el objetivo de determinar la relación entre el estrés académico y procrastinación en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025. Para ello se utilizó una metodología de tipo básica de corte transversal con un diseño no experimental.

Desde el punto de vista formal, el presente trabajo de investigación se elaboró de acuerdo al esquema básico vigente en la institución, el cual tiene las siguientes partes:

Capítulo I, se encuentra la Introducción, donde se da a conocer el preámbulo de las variables, juntamente con la fundamentación teórica, la justificación, el objetivo general y los capítulos a tratar en el estudio.

Capítulo II, se presenta el planteamiento del problema, en el cual se hace hincapié en la descripción del problema de la investigación. También se encuentran las preguntas de investigación general y específicas, así como los objetivos general y específico. La justificación abarca aspectos teóricos, prácticos, metodológicos y psicológicos. Además, se resalta la importancia del estudio, los alcances que incluyen aspectos sociales o geográficos, temporales y metodológicos, y finalmente, se describen los alcances y limitaciones de la investigación.

Capítulo III, se encuentra el Marco teórico, donde se explica ordenadamente en años los antecedentes internacionales, nacionales y locales. Así mismo, se encuentra las bases teóricas, donde se incluye la conceptualización, dimensiones, factores, ámbitos y teorías que fundamenta la inteligencia emocional. También se encuentra en la variable habilidades sociales la conceptualización, dimensiones, importancia, habilidades sociales en adolescentes y teoría que fundamenta dicha variable. Y por último el marco conceptual.

Capítulo IV, se encuentra la Metodología, lo cual incluye el tipo y nivel de la investigación. De igual manera, se encuentra el diseño de la investigación, hipótesis general con sus respectivas hipótesis específicas. También, se presenta la identificación de las variables, la matriz de operacionalización de las variables, población y muestra. Además, se

encuentran los criterios de inclusión y exclusión, muestreo, técnicas e instrumentos de recolección de información, técnica, psicometría e instrumentos utilizados, técnica de análisis e interpretación de datos donde se da a conocer la estadística descriptiva y estadística inferencial.

Capítulo V, se encuentran los resultados, la presentación e interpretación de resultados, en otras palabras, la presentación y el análisis descriptivos de las variables.

Capítulo VI, presenta el análisis de los resultados, referido al resultado inferencial.

Finalmente, en el capítulo VII, se encuentra la discusión de resultados, la prueba de hipótesis y la comparación de resultados con el marco teórico. Además, se presentan las conclusiones y recomendaciones.

Los autores.

## **II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **2.1. Descripción del Problema**

El estrés académico junto con la procrastinación está afectando a los estudiantes de secundaria de manera creciente, generando ansiedad y baja productividad. La situación se acentúa con el uso de dispositivos mediante distracciones (redes sociales, búsqueda desorganizada de información, etc.) poco organizadas. Para disminuir estos efectos es urgente fomentar efectivas técnicas de estudio, de manejo del tiempo y de equilibrio entre responsabilidades y bienestar personal.

Acorde al mundo mundial, Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) considera a este estrés académico como una reacción fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante los acontecimientos relacionados con la realidad escolar. Un tipo de estrés que finalmente puede presentarse en síntomas físicos como dolores de cabeza, insomnio, fatiga o síntomas emocionales (ansiedad, frustración, apatía, etc.).

La OMS advierte que el estrés crónico (perpetuado en el tiempo) puede derivar en problemas de salud más graves como la depresión o la ansiedad. También la UNICEF, (2025) subraya el estrés que puede estar causado en niños y adolescentes por componentes escolares como los exámenes, la presión académica o los cambios en la misma realidad escolar.

Al mismo tiempo lo hace resaltar, manifestando que un estrés excesivo está asociado con la posibilidad de menoscabar el desarrollo emocional, social y psicológico de los estudiantes, que no pueden aprender ni relacionarse con los demás. De acuerdo a un metaanálisis reciente sobre la procrastinación académica, un total de 96 estudios con 55.477 participantes fueron analizados.

Dichos resultados indicaron que la procrastinación pasiva se relaciona negativamente con el rendimiento académico, por otra parte, la procrastinación activa se relaciona de forma positiva en algunos casos (Kooren et al., 2024). Por otro lado, los resultados que se obtuvieron desde el estrés académico, demostraron que a partir de un estudio en el que participaron estudiantes de secundaria (N=991), la procrastinación está directamente conectada con niveles más altos de estrés y ansiedad, con la implicación de un rendimiento académico inferior; además se concluyó que la autorregulación académica puede ralentizar estos efectos negativos (Ragusa et al., 2023).

En Latinoamérica, desde el estudio trabajado por Rosales y Espín, (2023) realizado en Ecuador en estudiantes universitarios la procrastinación académica en la dimensión postergación de actividades, se concluyó que el 85,9% presenta un nivel alto; así mismo se observó el nivel de estrés académico la prevalencia de nivel severo 41,9%. Del mismo modo un estudio en Ecuador (Guerra y Reivan, 2024) asociado a síntomas de estrés donde las mujeres refieren el 41,7% y los hombres el 14,2%. De forma general la mayor presencia de síntomas de estrés es en mujeres, entendiendo esta diferencia por la composición de la muestra.

En el Perú, en el año 2020, los investigadores Cassaretto et al. (2021) corroboran que este estrés académico tuvo un efecto significativo en los estudiantes universitarios peruanos. Ellos evidenciaron la presencia de estrés en el 83% de los estudiantes encuestados, de ellos el 47,1% con estrés alto y el 37,8% con estrés en un nivel moderado; además, identificaron a la carga de las tareas, a las evaluaciones como los más sobresalientes estresores. Asimismo, Paredes y Torero (2024) realizaron una indagación en Huancayo el nivel de estrés académico de los estudiantes, ellos encontraron que el 45.6 % de sus participantes resulta ser un nivel moderado de estrés académico. Dicho nivel, aunque moderado, no resulta favorable, dado que al menos indica la presencia de un grado de tensión que puede tener un efecto considerable sobre el bienestar físico y emocional de los participantes. Este tipo de estrés académico podría manifestarse mediante síntomas como ansiedad,

agotamiento o problemas de concentración e incluso desmotivación, afectando así el rendimiento académico y la salud integral de los estudiantes. Lidar con las exigencias académicas y los plazos y la tendencia a mantener los altos estándares son factores coadyuvantes de esta situación problemática. En Chincha, una indagación realizada por Liberato y Fuentes (2022) encontraron en una muestra de estudiantes de secundaria que el 55.71 % de ellos presenta un nivel alto de procrastinación académica.

Un comportamiento que se caracteriza por la no realización de tareas. No solo afecta el rendimiento escolar, sino que intensifica los niveles de estrés y ansiedad, generando un círculo vicioso que se traduce en una gestión del tiempo y de las tareas aún más desajustada. La postergación, muchas veces asociada a la falta de autorregulación y a un uso ineficaz de la gestión del estrés, puede influir negativamente en el desarrollo académico y personal de la juventud.

Dicho problema aparece en un contexto donde coexisten factores personales, académicos y contextuales, ya que, en primer lugar, las exigencias del entorno educativo (deberes, las fechas de entrega, evaluaciones muy frecuentes, etc.) constituyen una presión notable. De igual manera, el hecho de que el alumnado carezca de habilidades de autorregulación y gestión del propio tiempo también dificulta la organización de su actividad, lo cual fomenta el comportamiento de postergar tareas.

Si el problema persiste, las consecuencias podrían ser relevantes, afectando varios ámbitos del desarrollo de los estudiantes. En primer lugar, el estrés académico y el hecho de postergar tareas podrían continuar afectando el rendimiento escolar, que podría traducirse en calificaciones más bajas e, incluso, en el abandono escolar.

Al mismo tiempo, el estrés prolongado puede generar problemas de salud física, tales como trastornos del sueño, cefaleas y problemas gastrointestinales, así como alterar la salud mental al incrementar los niveles de ansiedad, depresión y falta de autovaloración.

Esta investigación se presenta como un aporte esencial al conocimiento y manejo del estrés académico y la autorregulación en los jóvenes estudiantes de secundaria, sobre todo en el contexto educativo de

Juliaca. Como por ejemplo una investigación científica, implica no solamente, en un trabajo de tipo descriptivo, caracterizar los niveles y patrones de los problemas expuestos, sino tratar de comprender los factores personales, académicos y contextuales que generan estos problemas. De ahí que sea posible ofrecer una base de datos, para la aplicación de estrategias educativas, confiable y actualizada, en función del cual se puede tener mayor conocimiento empírico de la relación que existe entre estas dos variables.

## **2.2. Pregunta de Investigación General**

¿Cuál es la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025?

## **2.3. Preguntas de Investigación Específicas**

P.E.1

¿Cuál es la relación entre la procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025?

P.E.2

¿Cuál es la relación entre la procrastinación y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025?

P.E.3

¿Cuál es la relación entre la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025?

## **2.4. Objetivo general y específicos**

### **Objetivo general**

Determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025

## **Objetivos específicos**

### **O.E.1**

Identificar la relación entre la procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025

### **O.E.2**

Identificar la relación entre la procrastinación y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025

### **O.E.3**

Identificar la relación entre la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025

## **2.5. Justificación e importancia**

### **Justificación**

La presente investigación se justificó por los siguientes aspectos:

**Justificación teórica:** Debido a que la investigación ofrece nuevos conocimientos sobre el efecto del estrés académico y de la procrastinación sobre el rendimiento y el bienestar de los universitarios. Así mismo va encaminada a ampliar la comprensión sobre la procrastinación como un patrón como una forma de afrontamiento ante el estrés académico y sus consecuencias sobre la salud mental y el rendimiento académico. En esta investigación se recurrió a las siguientes teorías:

**Justificación práctica:** Los resultados de la investigación son útiles para comprobar si existe una relación entre el estrés académico y la procrastinación en el alumnado de una Institución Educativa secundaria del distrito de Juliaca. De esta forma permite a los docentes y a los padres conocer mejor las dificultades que tienen que hacer frente los alumnos, así como elaborar estrategias para intentar mejorar los efectos negativos. De igual forma la cultura institucional educativa podrá servirse de los resultados para comprobar la necesidad o no de poner en marcha

estrategias o programas de intervención que ayuden a los universitarios en mejorar sus hábitos de trabajo y de manejo del tiempo, así como a disminuir, en el tiempo, los niveles de estrés académico con la procrastinación.

**Justificación metodológica:** Desde una perspectiva metodológica, el presente es un estudio de diseño cualitativo, tipo básico y nivel correlacional, de corte transversal. Se usaron los siguientes instrumentos: El inventario SISCO (Arturo Barraz a Macías; adaptación; Puestas 2010 Lima Perú) para medir los niveles de estrés académico y la escala de Procrastinación en adolescentes E.P.A. (Edmundo Arévalo Luna – Trujillo 2011) para medir la tendencia a la procrastinación en la tarea escolar, instrumentos que permitirán el establecimiento de la relación existente entre el estrés académico y la procrastinación en un grupo de adolescentes de secundaria; los resultados obtenidos supondrán un aporte para futuras investigaciones en esta línea.

**Justificación metodológica:** A nivel metodológico, Puede tener un impacto negativo en la salud mental de los estudiantes, como ansia, baja autoestima, problemas de atención; la procrastinación, como mecanismo de postergación de las obligaciones escolares, puede hacer que se acentúe esta situación y entrar en un círculo vicioso que, cuando más tareas te acumulas, más te estresas. La psicología considera que la regulación emocional y la autodisciplina son factores decisivos para la disminución de las tasas de procrastinación y el control del estrés; el conocimiento de la relación existente entre estas variables resulta fundamental para el diseño de estrategias de intervención que promuevan el bienestar emocional y académico de los estudiantes.

### **Importancia:**

La relevancia de los posibles hallazgos radica en proporcionar información pertinente tanto a los docentes como a los padres sobre cómo colaborar para que los estudiantes sepan manejar un poco mejor el estrés académico y, a la vez, evitar la procrastinación. La investigación será capaz de advertir comportamientos que interfieren con el rendimiento escolar y

también es significativa para la salud mental de los jóvenes. A su vez, informaciones que se puedan llegar a obtener se pueden utilizar para advertir de la importancia del uso de estrategias a partir del uso planificado del tiempo, las regulaciones emocionales y la autorregulación, establecer metas realistas, con el fin de llegar a evitar la procrastinación y el estrés. A su vez, los resultados de la investigación también se pueden utilizar como base para poder diseñar programas de intervención y programas educativos con la finalidad de instalar hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento saludables y útiles que tengan como objetivo la mejora del rendimiento escolar y la salud psicológica de los estudiantes.

## **2.7. Alcances y limitaciones**

### **Alcances:**

Dentro de los alcances se consideraron los siguientes:

**Alcance social:** Los involucrados en la investigación en general son los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Juliaca – 2025.

**Alcance espacial o geográfico:** El estudio se realizó en una Institución Educativa secundaria del distrito de Juliaca – 2025.

**Alcance temporal:** El estudio se llevó a cabo en el año académico 2025.

**Alcance metodológico:** Es un estudio con un enfoque cuantitativo, de tipo básica y nivel correlacional, con un diseño de corte transversal.

### **Limitaciones:**

Dentro de las limitaciones se consideraron las siguientes:

**Limitación a nivel de la escala temporal;** sin embargo, los investigadores se dieron el tiempo necesario para cumplir con las actividades que involucra la investigación.

Los estudiantes de secundaria cuentan con horarios académicos fijos y otras responsabilidades curriculares, lo cual dificultó la dedicación de tiempo necesario para realizar una investigación exhaustiva.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Antecedentes

##### Internacionales

Guerra y Reivan, (2024) en Ecuador esta investigación tuvo como **Objetivo:** Analizar la correlación entre procrastinación y estrés académico en los estudiantes que cursaban los ciclos medio de la carrera de ciencias de la salud de medicina de la Universidad Técnica de Machala ubicada en la región costa del Ecuador. **Metodología:** La investigación es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de alcance descriptivo correlacional. Se utilizaron los instrumentos, Escala de procrastinación activa (APS), la Escala de estrés percibido (PSS) y un cuestionario sociodemográfico. Se reclutó una muestra no probabilística de estudiantes de los ciclos medios de la carrera de ciencias de la salud de medicina de la Universidad Técnica Particular de Machala ubicada en la región costa del Ecuador. **Resultado:** sobre la frecuencia de la procrastinación en relación con el sexo de los participantes, se observa que el 38,3% (n = 124) de mujeres y el 13,6% (n = 44) de hombres no procrastina. Mientras que, el 38,9% (n = 126) de mujeres y el 9,3% (n = 30) de los hombres si procrastina; de forma general se aprecia que tanto hombres y mujeres tienen tendencia a procrastinar. **Conclusión:** Existe una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables, esto revela que a mayor nivel de estrés en los estudiantes existe mayor probabilidad de procrastinación en sus actividades académicas.

Espín Rosales, (2023) en Ecuador esta investigación tuvo como **objetivo** determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios; La **metodología** fue mediante un estudio no experimental, con enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional y de corte transversal, en 432 participantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los **instrumentos** utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA), la cual evalúa el nivel de procrastinación académica en la vida cotidiana y el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del

estrés académico. En los **resultados** con respecto a la procrastinación académica en la dimensión autorregulación académica predominó el nivel bajo 96,1% y en postergación de actividades el nivel alto 85,9%; en cuanto al estrés académico prevaleció el nivel severo 41.9 %. Se **concluyó** que no existe relación entre la procrastinación y estrés académico, por lo que cabe señalar que los resultados que se presentaron deben considerarse no concluyentes al tener como principal limitación que los participantes son estudiantes de una sola universidad y que la muestra de estudio fueron únicamente dos carreras.

Millan, (2022) en Ecuador esta investigación tuvo como realizó una investigación que tuvo como **objetivo** determinar la relación entre el nivel de agresividad y el nivel de adicción a los videojuegos en adolescentes, la **metodología** empleada fue de enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y de corte transversal, su población fue de 420 estudiantes y la muestra representativa quedó conformada por 222 estudiantes de segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “Villa Florida”, se aplicó como instrumento el Cuestionario de agresividad de Buss y Perry (2002) y Spanish Internet Gaming Disorder Scale-Short-Form (IGDS9-SF) (2020) y como técnica la encuesta. Sus **resultados**, señalan que los niveles de agresividad en adolescentes en el nivel medio fueron de 33,3%, en el nivel alto de 27,0% y en adicción a los videojuegos fue de 95,5% nivel bajo y alto un 0,9%. **Concluyendo**, que existe predisposición en los adolescentes para reproducir conductas evidenciadas en los videojuegos, considerando sus impactos positivos y negativos en los adolescentes afectados.

Magnín, (2021) En Paraná realizó una investigación con el **objetivo** de la presente investigación fue analizar la relación entre la Procrastinación Académica y el Estrés académico de los estudiantes universitarios de Psicología de la ciudad de Paraná. En su **metodología** se trató de una investigación de campo de tipo cuantitativo, descriptivo correlacional, y de corte transversal, cuya muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, estando compuesta por 64 estudiantes de ambos sexos. Los instrumentos utilizados para recabar los datos fueron: un cuestionario sociodemográfico, la versión adaptada de la Escala de Procrastinación de Tuckman y la adaptación Argentina del Inventario

SISCO para el Estrés Académico. Los **resultados** obtenidos mostraron que el 17.2% de los evaluados presenta un nivel alto en procrastinación académica y en cuanto a estrés académico el 12,5% también presenta un nivel alto. Teniendo como **conclusión** una correlación estadísticamente significativa y positiva entre la Procrastinación Académica y el Estrés Académico ( $R_{64} = .55$ ;  $p < .01$ ), lo que indica que, a mayores niveles de Estrés, los estudiantes presentan mayores niveles de Procrastinación.

Paucar, (2021) en Ecuador esta investigación tuvo como **objetivo** cuál es la relación entre procrastinación académica y la atención plena en estudiantes adolescentes, tiene una **metodología** con un enfoque cuantitativo de tipo correlacional, diseño no experimental y transversal, cuyo objetivo es determinar la relación entre la procrastinación académica y atención plena en estudiantes adolescentes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador de primer a tercer semestre de las licenciaturas en Psicología y Psi. Clínica. La muestra estuvo conformada por 157 estudiantes adolescentes en edades comprendidas entre los 17 años – 21 años. Los **instrumentos** utilizados fueron la escala de atención plena denominada Mindfulness Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A), la cual evalúa el nivel de atención plena en la vida cotidiana y la escala de procrastinación académica la cual mide los niveles de esta. Los **resultados** obtenidos mostraron que el 40,76% de los evaluados presenta un nivel alto en procrastinación académica y el 59,24% presenta un nivel medio. **Conclusión** en esta investigación se determinó la relación entre la postergación académica y atención plena en estudiantes adolescentes de primer a tercer semestre de las licenciaturas en Psicología de la Universidad Central del Ecuador, obteniendo como resultado que las variables son independientes y no mantienen grado de relación.

## Nacionales

Aguilar, (2024) en Lima realizaron una investigación con el **objetivo** determinar la relación entre estrés y procrastinación académicos en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa privada en

Huaycán – 2023. El estudio tuvo una **metodología** de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel correlacional, diseño no experimental y de corte transversal; siendo una muestra de 121 estudiantes de nivel secundaria de 12 a 17 años a quienes se les aplicó el Inventario SISCO del estrés académico y la Escala de procrastinación académica; utilizándose el coeficiente de Pearson y la rho de Spearman para comprobar las hipótesis. Los **resultados** evidencian que el 76.9% de los estudiantes presenta un nivel medio de estrés académico, así mismo el 70.2% presenta nivel medio de procrastinación académica. Se **concluye** que existe una correlación negativa, significativa y de nivel bajo entre el estrés y procrastinación académicos en estudiantes de nivel secundaria.

Huamán, (2023) en Lima realizaron una investigación con el **objetivo** principal del presente estudio fue determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Sur. Así mismo la **metodología**, fue de tipo correlacional y de diseño no experimental. La muestra contó con la participación de 301 estudiantes desde el 1ro hasta 5to de secundaria, entre hombres y mujeres; a quienes se les aplicó los siguientes instrumentos, el “Inventario de estrés académico - SISCO” cuyas propiedades psicométricas fueron ( $KMO = .899$ ;  $\alpha = .917$ ) y la “Escala de procrastinación académica - EPA” con propiedades psicométricas adecuadas ( $KMO = .855$ ;  $\alpha = .741$ ). En los **resultados** es preciso mencionar que, el 49.2% de estudiantes de secundaria presenta un nivel moderado de estrés y, en cuanto a la procrastinación académica más del 50% posee un nivel moderado, siendo este el nivel con mayor frecuencia en los alumnos. Por lo tanto, se **concluye** que, a mayor estrés académico, el nivel de procrastinación académica va a ser menor.

Utcañe y Vanessa, (2023) en Ica realizaron una investigación con el **Objetivo:** Determinar la relación entre Estrés Académico y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria Chíncha 2022. **Metodología:** Estudio No experimental - correlacional, de tipo básica de cohorte prospectivo de enfoque cuantitativo. Participaron 142 estudiantes de secundaria del tercer, cuarto y quinto grado. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Estrés académico – SISCO y la Escala de

Procrastinación académica. **Resultados:** Se obtuvo que el 10.6% de la muestra presentan un nivel leve de Estrés académico. Mientras que el 23.3% remite un nivel severo y 66.2% revela un nivel moderado. En cuanto a la procrastinación académica solo el 0.7% posee un nivel bajo de procrastinación, y un 62% un nivel promedio, mientras que el 37.3% posee un nivel alto en relación con esta variable. Conclusiones: Se **concluyó** que las variables estrés y procrastinación académicos no poseen una correlación. Es decir que son variables totalmente independientes y por ello una no genera influencia en la otra.

Chura y Quispe, 2023) en Arequipa realizaron una investigación con el **Objetivo:** Este estudio buscó establecer la conexión entre el estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública, Aplao, Arequipa - 2023. **Metodología:** El enfoque cuantitativo fue la base metodológica de la presente investigación, la cual se caracterizó por ser de tipo básico y de nivel correlacional, con un diseño no experimental como estrategia de estudio. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de encuesta y como instrumentos de medición se empleó el Inventario de Estrés Académico y la Escala de Procrastinación Académico, cada uno ha sido adaptada a la realidad peruana con el fin de garantizar la validez y pertinencia de los resultados obtenidos. Muestra: Se contó con una muestra de 216 estudiantes de la Institución Educativa Pública Libertador Castilla del distrito de Aplao, se utilizó dos encuestas, una sobre estrés académico y la otra encuesta trató sobre procrastinación. **Resultados:** De los **resultados** obtenidos se desprende que el nivel predominante de estrés académico se sitúa en la categoría moderada, donde se encuentran ubicados aproximadamente 167 participantes, lo que representa el 78 % de la distribución. En cuanto a la procrastinación, se observa que el nivel predominante es el promedio medio, con cerca de 130 personas ubicadas en dicha categoría, lo que equivale al 61 % de la muestra. **Conclusión:** El presente estudio permitió concluir que no se ha encontrado evidencia de una correlación significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública, Aplao, Arequipa - 2023.

Encarnación y Huertas (2021) su investigación cuyo **objetivo** es el de la relación entre la procrastinación y el estrés académico, se llevó a cabo en el año 2021 en Lima y tuvo como objeto de estudio a estudiantes de secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ventanilla – Callao. En lo que hace a lo que corresponde al **método**, podemos sostener que se trataba de un estudio de tipo descriptivo comparativo, de diseño no experimental de corte transversal y de enfoque cuantitativo. La muestra era de 262 alumnos del nivel secundaria, de ambos sexos, seleccionados de un modo no probabilístico intencional. Los **resultados** hallan que la procrastinación académica reportó una prevalencia de un 73.3% para el nivel muy alto, en lo que a estrés académico igualmente las prevalencias estaban en niveles muy altos, donde las mujeres llegan hasta un 48.8% y los hombres un 32.8%. A la vista de los resultados, podemos **concluir** una correlación positiva y de significación estadística entre procrastinación y estrés académicos.

## **Locales**

De acuerdo con Flores y Quispe (2024) el trabajo se ha determinado su **propósito** por la finalidad que se persigue con la misma entre la procrastinación y estrés académico en los estudiantes que cursan la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos, en el Puno-2023. El estudio tiene un **enfoque** cuantitativo, tipo descriptivo, correlacional, diseño no experimental y de corte trasversal mediante una muestra probabilística 314 alumnos. La escala para la variable dependencia el original “Escala de Procrastinación Académica (EPA)” (Díaz, 1998) con una confiabilidad de Alpha de Cronbach de 0.820 ha sido el que se ha utilizado en la variable estrés académico la variable medida obtenida ha sido el “Inventario de Estrés Académico (SISCO)”. Los **resultados** muestran que el porcentaje de estudiantes con baja procrastinación equivale a 28.66% del total y con bajo nivel de estrés académico (17.52%). En la otra parte los estudiantes, con niveles moderados de procrastinación (46.82%) y altos (24.52%) muestran niveles altos de estrés académico. Se ha **concluido** la existencia de relación

significativa entre la procrastinación y el estrés académico. El coeficiente de correlación Rho 0.381 corrobora una correlación baja positiva.

## **3.2. Bases teóricas**

### **3.2.1. Procrastinación**

#### **3.2.1.1. Conceptualización de Procrastinación**

Knaus (1997): Declara que la procrastinación es un hábito de posponer actividades, como puede llevar a la insatisfacción personal y a problemas de la salud, donde da las claves para el hecho de que la procrastinación es simplemente un síntoma de problemas de autorregulación emocional.

Ferrari et al. (1995): En su trabajo, este autor define la procrastinación como un fracaso en la autorregulación que afecta el rendimiento y la salud emocional. Recalca que a lo largo de su trabajo "Procrastination and task avoidance", la procrastinación se podría llegar a entender como un comportamiento a poder ser tratado por medio de intervenciones psicológicas.

Essen y Schouwenburg (2007): En su trabajo, sugieren que la procrastinación podría ser entendida como un problema de orientación a las metas donde las personas evitan la acción debido a la ansiedad o déficit en la motivación.

Steel (2017): La procrastinación puede ser entendida de una manera lo suficientemente sencilla como el hecho de aplazar voluntariamente un curso de acción previsto a pesar de sus consecuencias como lo implica un problema de falta de control sobre el tiempo y las actividades a realizar.

#### **3.2.1.2. Teoría qué fundamenta la Procrastinación**

##### **Teoría del autoconcepto**

Ramírez et al., (2020) abogan por el autoconcepto (esto es, la forma en que una persona, o un grupo evaluativo que se encuentra en el contexto social, se percibe). Al mismo tiempo, el autocontrol, se entiende desde el

punto de vista de la capacidad de poder dirigir sus propias acciones, que tienen la función de gestionarse de forma muy efectiva con respecto a las tareas. Desde esta teoría el autoconcepto negativo o débil puede dificultar la gestión de las tareas y, por otro lado, el bajo autocontrol puede propiciar la lógica del procrastinador por la cual postergar la realización de las tareas.

### **Teoría del Procesamiento de la Información**

Sarmiento (2022), por su parte, explican que los procrastinadores son aquellas personas que tienden a presentar patrones de procesamiento de la información ineficaces. En otras palabras, les cuesta prever, priorizar y computar las tareas lógicas con eficiencia, lo que les sitúa en la antesala de tener que retrasar todas las actividades. Este enfoque de la procrastinación pone el foco en el que los procesos cognitivos son la explicación que se deriva detrás de las conductas que alteran o cambian el hábito de procrastinar.

### **Teoría Racional Emotiva Conductual**

Hickey y Doyle (2018) aportan la psicología racional emotiva conductual, pues las disonancias emocionales (malestar, tensiones internas) cumplen una función muy considerable en la procrastinación. Ellos remiten a que las creencias irracionales (alrededor de lo perfecto o del rendimiento) pueden llevar a la procrastinación puesto que las personas intentan evitar situaciones que piensan que les generarán desestrés emocional.

### **Teoría de la autoeficacia Bandura (1977)**

afirma que la autoeficacia -la consideración que una persona tiene acerca de su propia capacidad para llevar a cabo lo exitosamente- es una de las variables que explica la procrastinación. En este sentido, la baja autoeficacia, es decir, cuando las personas no piensan que tengan capacidad para tener éxito en la tarea, lanzan a la procrastinación. Esta visión hace hincapié en el papel esencial de la confianza en las propias capacidades como motor de comportamiento.

#### **3.2.1.3. Dimensiones de Procrastinación**

La escala de procrastinación en jóvenes (E.P.A.) de Edmundo Arévalo Luna (2011), cuyo desarrollo tuvo lugar en Trujillo - Perú, busca evaluar los aspectos relacionados con la procrastinación en adolescentes en la escuela mediante la evaluación de dos dimensiones: Postergación de actividades y Autorregulación académica, y se presentan a continuación distintos conceptos académicos para cada una de las dimensiones:

### **Postergación de actividades**

Dicha dimensión implica el hábito de posponer actividades u obligaciones, lo que frecuentemente da como resultado la acumulación de responsabilidades sobre las cuales se pueden dar cuenta de efectos para el rendimiento académico.

Díaz, (2019) expresa que la postergación está relacionada con la intencionalidad de retrasar una tarea. La procrastinación, según su opinión, se produce como consecuencia de optar por llevar a cabo otras actividades que en ese momento son consideradas como más importantes o productivas. Desde esta perspectiva, la procrastinación no se considera un problema, sino una acción pragmática, astuta y basada en una jerarquía de prioridades.

En esta misma línea, la postergación que subraya Ostoich Davila, (2019) se la describe como una acción o costumbre, que implica dejar para más tarde actividades o situaciones de cualquier índole, con necesidades de tratamiento inmediato en modo de urgencia. En este sentido, ésta refiere al modelo de comportamiento que puede llegar a adquirir el carácter de una costumbre de reiteración en las personas.

De la misma manera Ruiz y Cuzcano (2017) también hacen referencia a que en la postergación no sólo se "deja de lado" el cumplimiento de la tarea, sino que se elude la carga de afrontar la responsabilidad y la decisión con las que viene acompañada la tarea a que se hace referencia; por eso, la postergación suele estar acompañada de una cierta tendencia de evasión, incluso la incapacidad de ir gestionando el tiempo del que se dispone.

Y por último, Rivera (2022), también se manifiesta en el sentido de que uno de los aspectos fundamentales que delimitan la conducta procrastinada, lo constituyen aquellas actividades que se van retrasando de manera deliberada e irracional, aquellas actividades que necesariamente deben ser cumplidas por obligación o por necesidad. Ello pone de manifiesto una dimensión de rasgo cognitivo y emocional que tiene el potencial de interrumpir el cumplimiento de los objetivos y de las responsabilidades que cada persona tenga que ir desarrollando.

### **La autorregulación académica**

designa la capacidad del alumno para llevar a cabo una planificación de su tiempo, tener metas y mantener aquellos hábitos de estudio que propicien el aprendizaje y la producción.

Sigue la definición de autorregulación académica que da Zimmerman, (2002), para quien se trata de un proceso mediante el cual el estudiante es capaz asumir un papel activo en el control de su aprendizaje. Así mismo se entiende la capacidad del estudiante para definir objetivos, vigilar el progreso de esos mismos objetivos y alterar la manera de utilizar las estrategias de aprendizaje según las exigencias que se van enunciando. Este control intencionado y activo permite al estudiante poder establecer un mejor rendimiento en el trabajo académico.

Al mismo tiempo Pintrich, (2000) también hace referencia a la autorregulación académica y la concibe como la tarea activa del estudiante en su propio aprendizaje. Esta tarea activa se apoya en un conjunto de elementos como serían la planificación, el seguimiento del rendimiento o el control de resultados. Dentro de este sentido, la auto-reflexión tiene un peso específico en el modelo.

Zimmerman, (2008) también complementan este sentido ya que afirman que la autorregulación académica no es solo planificación y establecimiento de metas, también se refiere a la capacidad de auto-evaluarse y de reflexionar sobre las propias acciones en el proceso de aprendizaje. De estos pasos o procesos se les facilita a los estudiantes el

poder ser más eficientes y conscientes de todos esos procesos ingresados que los llevan a resultar en una educación más autónoma y productiva.

#### **3.2.1.4. Consecuencia de la Procrastinación**

##### **Consecuencias docentes**

Steel (2007), la procrastinación es, sin duda, una de las características más determinantes del bajo rendimiento académico. Los estudiantes que han desarrollado la práctica de procrastinar, poseen peores calificaciones y experimentan altos niveles de estrés y ansiedad, lo que, igualmente, se pone de manifiesto al destacar las consecuencias adversas de esta conducta. De acuerdo con Gentile et al., (2011), la adicción a los videojuegos es, posiblemente, la versión más extrema del uso de los videojuegos, donde prima la idea de perder el control del tiempo de juego y no poder bajar el uso de los videojuegos, a pesar de las consecuencias nefastas para la conducta. Esta cualidad es adversa a la salud psicológica del individuo, además, en la mayoría de las ocasiones se relaciona con el contexto de la vida cotidiana.

Sirois y Pychyl (2013) la vinculación de la procrastinación académica, y a la incapacidad de autorregularse, dando así lugar a un círculo de culpa y ansiedad que pierde el control, lo cual perjudica en el desempeño académico y coordinó influencia en la salud mental, alimentando de esta manera los patrones de evitación.

Además, Sirois (2014) la procrastinación puede tener como resultado la incrementación del estrés y la ansiedad, lo que repercute indudablemente en el rendimiento académico y la satisfacción en la vida académica.

##### **Impacto en el trabajo**

Rodallega (2020) señala la forma en que la procrastinación en el trabajo, tras tardar en realizar una tarea, produce en los trabajadores deterioro de la productividad. Este autor indica que los trabajadores procrastinadores aumentan sus niveles de estrés y la efectividad no sea la más deseable, afectando la eficacia del trabajo general de los trabajadores

de la empresa. En este sentido la procrastinación roba eficacia a la eficacia personal de los trabajadores.

Por su lado, Sarmiento (2022) nos explica cómo la procrastinación puede tener efectos catastróficos en la vida profesional. Los efectos más frecuentes de la procrastinación se refieren a problemas para cumplir plazos o a la disminución de la calidad del trabajo. Los efectos negativos de la procrastinación pueden llegar a afectar la reputación de la propia persona, reduciendo las posibilidades de desarrollo laboral o acceso a nuevas oportunidades laborales.

Por último, Ostoich (2019) habla del hecho que la procrastinación es una incapacidad de la autorregulación que va, continúa girando en círculos, generando una proliferación de culpa y ansiedad. Ésto puede tener efectos en la salud mental de los trabajadores, impidiendo el desarrollo de hábitos en el trabajo que sean válidos.

Por otra parte, Atalaya y García, (2020) ofrecen una vía psicológica en la forma de ver la procrastinación laboral, indicando que este comportamiento se relaciona con una sensación de baja autoestima y un nivel de confianza personal bajo, lo que puede desencadenar una forma de rendimiento de lo que se espera que sea malo y finalizando en una insatisfacción o malestar en el trabajo, en cuanto a un comportamiento procrastinador de manera habitual a todos los aspectos del mismo. Desde este punto de vista se exhibe el sentido en que los elementos emocionales pueden trazar la forma en la que se puede comportar la persona que procrastina.

### **Consecuencias psicológicas y emocionales**

Picho et al., (2020), de la forma en la que lo argumentan, también incide en que la procrastinación se asocia a altos niveles de estrés y ansiedad, lo que afecta directamente a los niveles de salud de la persona que exhibe la conducta de procrastinar; incluso este comportamiento puede acabar conllevando un ciclo de autocrítica, bajada de autoestima y por tanto un empeoramiento de los problemas de cómo se siente esa misma persona.

Por otro lado, Bertolín (2023) hace hincapié en que la procrastinación está vinculada a problemas de autocontrol y de regulación emocional, considerando a la vez que este tipo de problemas pueden aumentar la probabilidad de que acabe apareciendo una alteración en la forma de procesar la información de tipo ansiedad y de tipo depresión; haciendo evidente así también la inclusión de cómo la procrastinación incide en el bienestar psicológico de la persona que acaba procrastinando.

Otero y colaboradores (2023) se refieren a la procrastinación emocional, un tipo de procrastinación que no se entiende simplemente como un tipo de procrastinación, bien por falta de tiempo o de habilidad, sino como un tipo que se origina a partir de una lucha interna que está marcada por emociones saturadas e intensas, como pueden ser el sufrimiento y la frustración. Las emociones aparecen no solo en la procrastinación, sino que además son el porqué del mismo gesto de la procrastinación. Los resultados muestran cómo las emociones negativas cierran el circuito que impide tomar decisiones y la búsqueda de objetivos; los resultados muestran cómo la procrastinación no es simplemente una acción que evite hacer ciertas cosas, sino que, además, es un proceso que es muy sensible a la regulación de las emociones.

Finalmente, Atalaya y García (2020) tratan acerca de la relación de la procrastinación, la cual suele asociarse con la incapacidad que se percibe de la persona y a su salud emocional negativa propiciando unas mayores insatisfacciones en la conexión, al igual que un rendimiento más bajo en los diferentes ámbitos en torno a la vida.

### **3.2.2. Estrés académico**

#### **3.2.2.1. Conceptualización del Estrés académico**

De acuerdo con la descripción de Berrío y Mazo, (2011) Berrío García el estrés académico es una respuesta total que implica la activación fisiológica, emocional y cognitiva y la conducta, la cual surge en respuesta a estímulos y eventos del entorno académico. En este sentido se pone de

manifiesto cómo el estrés puede afectar a las dimensiones del individuo, además también refleja la complejidad del fenómeno académico.

Desde el punto de vista de Águila et al., (2015) el estrés académico está presente para dar respuesta a las particularidades del entorno educativo. Es el estrés al que están expuestas estudiantes y profesorado en su sentido negativo. El estrés académico es una respuesta que viene dada por las exigencias de llegada a los objetivos académicos, teniendo un efecto bidireccional en estudiantes y en el profesorado.

Los autores Escobar et al., (2018) Escobar Zurita et al., (2018) Escobar Zurita et al. resumen el estrés académico como respuesta que viene dada en el momento en el cual los estudiantes interpretan de forma negativa los requerimientos que dictan el entorno académico de su institución, donde a su vez el estrés se convierte en síntomas físicos y emociones que se proyectan en la reducción de la escolaridad, dándole un significado a nivel práctico a la experiencia.

Zárate et al. (2018) definen el estrés académico como aquel estado que se produce cuando el estudiante es enfrentado con situaciones que producen angustia en la transcurada de su proceso formativo, cuyas consecuencias derivan en una amplia organización de síntomas ahistásicos y de síntomas académicos, donde las exigencias del entorno académico afectan el estado general del estudiante.

### **3.2.2.2. Teoría que fundamenta el Estrés académico**

#### **Teoría del Estrés**

Lazarus, (1974) argumenta que el estrés es una reacción que surge a partir de la evaluación cognitiva que la persona realiza de la situación. En ella habrá una valoración a partir no solo de la amenaza que reconoce, sino también de su habilidad para poder afrontar la misma. En esta teoría queda claro que la forma en la que se experimenta y que se trata el estrés va a depender de las interpretaciones del sujeto, así como del modo en que lo perciba.

#### **Modelo de Estrés**

McEwen, (2000) entiende el estrés como un proceso que repercute en la salud física y psíquica, pero especialmente en situaciones donde existe una alta demanda, como es el caso del contexto académico. El concepto de la carga alostática con el que el autor trabaja en su modelo explica el impacto que va provocando el estrés crónico en el cuerpo y en la mente de una persona y el deleznable modo en el que puede afectar a su salud.

### **Teoría General de Sistemas**

Bertalanffy, (2015) argumenta que el estrés académico debe explicarse a partir de un sistema donde existen diferentes factores que interactúan, tales como el contexto educativo, la demanda académica o las propias respuestas de los estudiantes. Con este enfoque se pone en relevancia la interrelación de los componentes que forman parte del fenómeno del estrés.

### **Modelo Transaccional del Estrés**

Lazarus y Folkman, (1984) El modelo transaccional del estrés en escolares define el estrés como una relación en la que el alumnado hace un balance de los recursos y exigencias relacionados con el ambiente académico que le rodea. Este modelo incide especialmente en la forma en que el sujeto puede evaluar la situación en función de las demandas educativas, así como los recursos independientes que el mismo evalúa como necesarios; de ese modo, el estrés viene a ser el equilibrio entre las necesidades y aquellos recursos que se consideran requeridos.

#### **3.2.2.3. Dimensiones del Estrés académico**

El Inventario SISCO de Estrés Académico, creado por Arturo Barraza Macías y adaptado, en el 2010, por Puescas, en Lima, Perú, es una herramienta que permite evaluar el estrés académico en función de tres dimensiones: Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento.

#### **Estresores**

Selye, (1976) Selye define como estresores a los eventos o situaciones que pueden provocar estrés en el organismo, que pueden ser estresores de tipo físico (enfermedades, lesiones, etc.) o estresores de tipo emocional/ambiental (presiones exigentes en la vida laboral, ruidos persistentes, etc.). Desde su punto de vista, los estresores son estímulos universales, es decir, que pueden despertar una respuesta de estrés sin distinción, en los seres vivos.

Lazarus y Folkman, (1984) considerarían a los estresores como aquéllos que las personas consideran que implican una amenaza o un desafío. Este proceso que sería consecuencia de una evaluación cognitiva inicial, en la cual la persona indicaría su consideración de amenaza o desafío del estresor, seguido de la respuesta emocional adecuada; puesto que su manera de interpretar esta situación, enfatiza la relevancia de las percepciones y evaluaciones subjetivas del estrés en la experiencia humana.

Cohen et al., (2007) también consideran a los estresores como los eventos que tienen una evaluación subjetiva de amenaza indirecta, lo que puede tener consecuencias directas sobre la salud física y mental de las personas; lo que les llevaría a investigar cómo estas percepciones indirectas de temor pueden acabar desembocando en una situación de ansiedad, depresión y trastornos corporales a partir de las cuales se puede ver y establecer diversas relaciones entre el estrés, la percepción y la salud.

## **Síntomas**

Los síntomas del estrés académico constituyen las manifestaciones, sean físicas, emocionales, cognitivas y/o conductuales, que padecen los estudiantes en ocasión del estrés crónico. La APA, American Psychiatric Association, (2025) define un síntoma como una manifestación subjetiva asociada a una enfermedad o condición médica. Los síntomas son reportados por el paciente y, aunque no siempre son visibles para el médico, tienen un papel muy relevante en el diagnóstico y tratamiento de trastornos, y es mucho más que en el campo de la salud mental.

Kasper et al., (2015) En esta obra de referencia se describen los síntomas como quejas o sensaciones que el paciente expresa, las cuales son indicadores de la presencia de una enfermedad o trastorno; y este enfoque pone de manifiesto la relevancia de la percepción del paciente en el contexto del diagnóstico médico.

World Health Organization (WHO, 2025) Esta organización de salud universal adopta un enfoque holístico. Definiendo a un síntoma como señal de enfermedad la cual pueden reportar de manera subjetiva el paciente a la vez que ser observada de manera objetiva por el médico. Esta definición permite ampliar el concepto de síntoma ya que incluye experiencias personales y hallazgos clínicos.

Nagata et al., (2000) Los autores consideran los síntomas como vivencias subjetivas que relatan los sujetos y que darán como resultado la existencia de un trastorno, ya fuese este físico o mental. Este planteamiento pone de manifiesto la importancia de la vivencia particular de la persona y de cómo resulta determinante a la hora de llegar al diagnóstico y la interpretación de las enfermedades.

### **Estrategias de Afrontamiento**

Las estrategias de afrontamiento son mecanismos cognitivos, emocionales y conductuales que los alumnos emplean para controlar el estrés académico. Lazarus y Folkman, (1984) entienden el afrontamiento como el esfuerzo tanto cognitivo como conductual que las personas van a realizar para controlar las exigencias externas al considerarlas inabordables, enfatizando de esta manera la interacción existente entre los estímulos externos y cómo las personas van a procesar la información y van a actuar ante ellos, resaltando así el papel de la percepción subjetiva en el afrontamiento al estrés.

Valverde, (2004) explica que el afrontamiento son procesos adaptativos, de corte cognitivo y conductual, que las personas desarrollan para hacer frente a situaciones estresantes, destacando así la labor que hace el sujeto para adaptarse a las demandas del entorno y encontrar efectivas soluciones ante los desafíos.

Jimeno y López, (2019) entienden el afrontamiento como el esfuerzo realizado por los individuos para reducir o eliminar las referencias que experimentan en la forma de emociones negativas, concentrándose en reducir las secuelas del estrés sobre la persona. Este autor destaca el papel del afrontamiento en la búsqueda activa de cierto equilibrio emocional y de bienestar psicológico.

(Pérez y Rodríguez, 2011) señala que el afrontamiento es un proceso que conlleva estrategias cognitivas, ya puestas en práctica, ya potenciales, orientadas a afrontar situaciones que generan estrés, tratando de reducir el nivel de estrés percibido, por lo que la adaptación y el bienestar de la persona aumentarán.

Soriano (2002) Soriano aclara el afrontamiento con los intentos que las personas llevan a cabo para protegerse, y para reducir o para incorporar una demanda que consideran estresante; este proceso está constituido por esfuerzos internos como intrapsíquicos y comportamientos observables, pero siempre con la naturaleza de globalidad del afrontamiento y la regulación del estrés.

#### **3.2.2.4. Efectos del Estrés académico**

##### **Efectos Fisiológicos**

De acuerdo con Pereira, (2009) cuando se da de forma crónica, ese factor puede llegar a producir una alta excitación mental, tensión física, un estrés tan potente que llega a sobrepasar la capacidad de tolerancia del sujeto y puede asociarse a efectos fisiológicos, tanto a nivel de cuerpo, como de mente.

Duval et al., (2010) añade que el estrés pone en riesgo la homeostasis, es decir, la estabilidad interna del cuerpo. El organismo activa los procesos fisiológicos, liberando hormonas como el cortisol, para hacer frente a esta situación, y extrae las consecuencias si se mantiene.

Pérez & Rodríguez, (2011) e indica que la generosa carga de estrés da paso a mecanismos fisiológicos que si se mantienen medido en el tiempo acaba generando enfermedades y, por lo tanto, desmejora de

calidad de vida. La reiteración es un imaginario de cambio en la calidad de vida por el estrés crónico.

Para Lazarus y Folkman, (1984); estos autores mencionan que el estrés, esto es, la respuesta fisiológica del organismo, se manifiesta a partir de una activación del sistema nervioso simpático, en el que aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial, con lo que se evidencia un mecanismo del organismo que hace que se prepare para afrontar situaciones consideradas como amenazantes.

Por otro lado, Sapolsky, (2004) explica que los efectos del estrés crónico pueden dar lugar a cambios fisiológicos bastante importantes en el resultado del funcionamiento del cerebro, del sistema cardiovascular y del sistema inmunológico en donde esos cambios tienen una mayor predisposición a dicha enfermedad lo que indica la necesidad de manejar el estrés de forma adecuada.

Y, Chrousos, (2009) indica que el estrés activa el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, lo que traducido a los efectos del mismo hace que se produzcan glucocorticoides. Lo que es a la vez una respuesta de este estrés necesaria para la supervivencia pero que cuando se mantiene activa puede modificar el metabolismo y la función del sistema inmunológico.

### **Efectos Emocionales**

De esta manera, (Sierra et al., 2003) Sierra trata el estrés y cómo este puede manifestarse a partir de emociones negativas, como por ejemplo, la ansiedad, la angustia o la irritabilidad; estas emociones tienen un efecto directo sobre el bienestar psicológico de la persona. Una de las contribuciones de este texto es cómo el estrés puede deteriorar el estado emocional en general.

Por su parte, (Pereira, 2009) se manifiestan un abanico de conductas frente al estrés que abogan ante la tristeza, la frustración o la pérdida del control. El estrés es uno de los aspectos que condujo a conectar el estrés y las emociones de vulnerabilidad psicológica propiciando situaciones devastadores

Con relación al estrés, (Taylor, 2018) explica cómo el mismo se da en conjunción con las percepciones de amenazas que surgen en función de emociones del miedo o la ansiedad. Estas emociones no solo constituyen un efecto positivo sobre el bienestar mental sino que suponen –interfieren- con la capacidad de poder hacer frente eficazmente a las demandas externas.

### **Los efectos en el rendimiento académicos:**

Berrío y Mazo, (2011) el estrés académico es considerado como una reacción compleja que contempla aspectos fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales al exponerse a estímulos y acontecimientos académicamente situados. Este concepto explica cómo las diferentes dimensiones que conforman al individuo se ven sometidos a estas demandas propias de la vida académica.

Águila et al., (2015) el estrés académico es el resultado de las demandas que la cultura educativa exige tanto a personas que están en el proceso de enseñanza-aprendizaje como a aquellas que lo llevan a cabo, se resalta la idea de bidireccionalidad dentro del fenómeno, ya que las demandas del sistema educativo afecta a todos los actores del proceso, incluso a las interrelaciones que establecen ambos.

Ramos et al., (2020) sostiene que mantener por demasiado tiempo altos niveles de estrés puede alterar considerablemente el rendimiento escolar de los estudiantes, y además advierte de que el estrés académico "puede llevar a una desregulación sistémica, afectando no sólo las habilidades del estudiante para aprender, también el bienestar de la persona".

Toribior y Franco, (2016) nos ofrece una visión completamente diferente, y hablar del estrés académico es hablar de un proceso psicológico y adaptativo a través del cual el sujeto, aunque puede ser visto como una reacción natural frente a las exigencias, puede significar de un impacto negativo en el bienestar de la persona si el estrés no es regulado previamente.

Kloster y Perrotta, (2019) indican que el estrés académico tiene un efecto sobre las variables más significativas del bienestar de los estudiantes tales como el estado emocional, la salud física y la relación con los demás. Esta idea resalta la multitud de maneras con las que puede el estrés afectar a la calidad de vida de los estudiantes, tanto en lo que hace referencia a su rendimiento, como en su relación con el contexto social.

### **Efectos sociales y conductuales**

McEwen (2000) el estrés genera una perturbación del equilibrio emocional y social de las personas, además de ejercer una influencia directa en las relaciones que tienen entre ellas; en tal sentido muestra cómo el estrés, como podría ser el caso, influir en la esfera social y la alteración de la interacción entre personas.

Sandín (2003), el estrés puede influir en la conducta social manifestando respuestas como el aislamiento y la agresividad; estas tres reacciones evidencian cómo el estrés afecta a las personas, pero también a cómo las personas se relacionan con las que le rodean.

Pereira (2009) explica que el estrés puede generar alteraciones notables en la conducta social de las personas; entre estas alteraciones estarían la disminución de la interacción social y el aumento de las respuestas de irritación, lo cual pone de manifiesto el impacto negativo que puede tener el estrés, en los actos de convivencia y en las relaciones entre las personas.

### **3.3. Marco conceptual**

Procrastinación: es la acción de retrasar deliberadamente una acción planificada aún cuando tal acción produzca confrontaciones, esto evidencia la falta de control sobre el tiempo y las tareas (Steel, (2017).

Postergación de Actividades: es la acción de demorar deliberadamente un curso de acción, lo cual ocurre cuando se decide retrasar la ejecución de una actividad con la consideración de que otras actividades que se pueden realizar son más importantes o generan mayor productividad momentánea (Diaz, 2019).

Autorregulación Académica: es un proceso fundamental en el que son los estudiantes quienes se encargan activamente de la regulación de su propio aprendizaje mediante el control proactivo y consciente, el cual les otorga a los estudiantes el poder de mejorar su rendimiento universitario (Zimmerman, 2002).

Estrés académico: es la respuesta global que implica activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual frente a estímulos y acontecimiento propios del ámbito académico (Berrío y Mazo, 2011).

Estresores: hace referencia a cualquier acontecimiento o situación que produzca una respuesta de estrés en el ser humano, puede tratarse de estresores físicos como enfermedades y lesiones o de estresores emocionales y ambientales, como la tensión en el trabajo o un ruido continuo (Selye, 1976).

Síntomas: Son aquellos que se expresan como sensaciones o quejas que experimentan los pacientes, todo lo cual es indicativo de la existencia de una enfermedad o trastorno (Kasper et al. 2015).

Estrategias de Afrontamiento: hace referencia a los procesos adaptativos, cognitivos y conductuales que las personas desarrollan para afrontar las situaciones que les generan estrés. (Valverde, 2004).

Gestión del tiempo: hace referencia al proceso de planificación y control de cómo se utiliza el tiempo en el desarrollo de las actividades que se realizan para finalmente obtener un rendimiento mucho más óptimo (Covey, 2012).

Ansiedad: la ansiedad se entiende como una respuesta emocional que se caracteriza por la existencia de tensión, preocupación y cambios fisiológicos (aumento de la frecuencia cardíaca; APA, 2025).

Adolescentes: son una etapa del desarrollo humano muy importante, la que va desde el inicio de la pubertad hasta la adultez temprana, que se caracteriza por la aparición de cambios muy relevantes en el campo físico, cognitivo y social (Papalia et al. 2014).

## **IV. METODOLOGÍA**

### **4.1. Tipo y nivel de Investigación**

#### **Tipo**

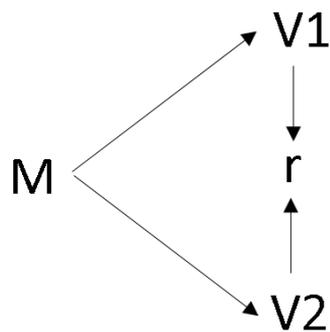
Este tipo de investigación es básico, ya que busca estudiar un problema únicamente para la elaboración de nuevo conocimiento y no para su aplicación concreta a tipo de situaciones (Sabino, 2013).

Este estudio se propone con un enfoque básico cuantitativo, que se entiende como un estudio sistemático que busca describir, explicar y/o predecir fenómenos, a través de la recolección y análisis de datos numéricos por medio de instrumentos estadísticos para comprobar hipótesis preestablecidas. Este tipo de investigación es solo descriptiva y se hace uso de elementos estandarizados (encuestas, cuestionarios) y una muestra representativa puede proporcionar resultados que pueden ser generalizables. Es mediante el análisis estadístico que identificamos patrones o relaciones entre las variables, lo cual nos permite dar respuestas fundamentadas a las preguntas que nos plantea la investigación (Hernández & Mendoza, 2018).

#### **Nivel**

En su carácter correlacional, la investigación tiene como objetivo analizar precisamente la relación que existe entre dos o más variables, conceptos o categorías en un determinado contexto, de lo cual puede concluirse que este tipo de investigación no establece causalidad entre un determinado conjunto de variables, sino el grado de asociación que existe entre ellas analizadas, es decir, cómo una variable puede influir en otra sin la intervención del investigador (García, 2019).

El Diseño se representa de la siguiente manera:



**Donde:**

M = Estudiantes

V1= Estrés académico

V2= Procrastinación

r= Relación.

#### **4.2. Diseño de la Investigación**

El tipo de investigación que me situó en esta investigación fue la no experimental, ya que se realiza un seguimiento y análisis de los fenómenos que se producen en una situación dada, es decir, de la forma en que realmente se producen sin manipular las variables de modo deliberado; en este sentido, Hernández et al., (2014) señalan que es un tipo de investigación por el cual nos fijamos en situaciones tales como se producen en la vida real obteniendo un análisis más fiel de los fenómenos.

Además, realicé un diseño transversal, puesto que la recogida de datos se realiza de una sola vez/sólo un momento temporal con el que describir las variables en la situación y con el que posteriormente se puede observar su interrelación, si es que la hay en una determinada situación y sin manipulación alguna (Bisquerra Alzina, 2004).

#### **4.3. Hipótesis general y específicas**

##### **Hipótesis general**

Existe relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025

## **Hipótesis específicas**

H.E.1

Existe relación entre la procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025

H.E.2

Existe relación entre la procrastinación y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025.

H.E.3

Existe relación entre la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025

## **4.4. Identificación de las variables**

### **Variable 1: Procrastinación**

Tal como define Steel (2018) la procrastinación, es una forma de posponer necesarias tareas que deben llevarse a cabo, aún sabiendo que la procrastinación puede acarrear efectos negativos. La procrastinación, pues, no es sólo un problema de manejo del tiempo, sino que está influida por problemas emocionales, por ejemplo, la ansiedad, la falta de motivación, o la baja tolerancia e incapacidad a la frustración. Ferrari (2001), por su parte, la considera una tendencia a esquivar las actividades que poseen relevancia por dificultades para la autorregulación, lo que acaba por generar sentimientos de culpabilidad y estrés. **Dimensiones:**

D.1: Autorregulación académica

D.2: Postergación de actividades

### **Variable 2: Estrés académico**

Pérez (2019) expone que el estrés académico es la respuesta del individuo a las exigencias y demandas del ambiente académico, la misma

se traduce en un conjunto de síntomas físicos, emocionales, conductuales, que de forma negativa puede influir en el rendimiento académico y en la salud mental de los estudiantes.

Así mismo, Rodríguez y Fernández (2021) proponen que el estrés académico es un proceso de naturaleza psicológica que tiene lugar cuando las demandas académicas superan los recursos adquiridos por el estudiante, lo que provocará sentimientos de sobrecarga, ansiedad y agotamiento, por lo cual tanto Rodríguez y Fernández y Pérez explican que este tipo de estrés está relacionado con múltiples factores, como la presión por obtener buenos resultados académicos, una carga excesiva de trabajo, la dificultad de organizar mejor el tiempo, la carencia de técnicas y estrategias para afrontar situaciones problemáticas, así como por el hecho de que diversos estudios han indicado que el estrés académico, si se mantiene en el tiempo y no es adecuado su manejo, podría desencadenar, entre otros problemas el desgaste de la motivación, o en algunas ocasiones el abandono escolar.

**Dimensiones:**

D.1: Estresores

D.2: Síntomas

D.3: Estrategias de afrontamiento

#### 4.5. Matriz de operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	ítems	Escala de valores	Niveles y rango	Tipo de variable estadística
<b>Procrastinación</b>	Autorregulación académica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumplimiento de la actividad. Preparación o planificación para las pruebas.</li> <li>- Antelación en las lectoescrituras. Indagación en algo que no se comprende.</li> <li>- Concurrir a clases habitualmente. Hábitos en los estudios.</li> <li>- destinar tiempo para el estudio. Motivación.</li> </ul>	2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12	Ordinal – Escala de Likert	Bajo, desde los 12 a 27.	Cuantitativa
	Postergación de actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Periodo de término de una tarea. Justificaciones.</li> <li>- Puntualidad.</li> <li>- Agotamiento y postergación. Costumbres de ocio.</li> <li>- Concentración.</li> </ul>	1, 8, 9		Alto, desde los 44 hasta 60.	

Variable	Dimensiones	Indicadores	ítems	Escala de valores	Niveles y rango	Tipo de variable estadística
<b>Estrés académico</b>	<b>Estresores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia</li> <li>- Sobrecarga de tareas</li> <li>- Personalidad del profesor</li> <li>- Evaluación</li> </ul>	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8	Ordinal – Escala de Likert	Bajo (<79)	Cuantitativa

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajos</li> <li>- Entendimiento</li> <li>- Participaciones</li> <li>- Tiempo</li> </ul>			Promedio bajo (80-90)	
	<b>Síntomas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastornos de sueño</li> <li>- Fatiga</li> <li>- Dolores de cabeza</li> <li>- Trastornos digestivos</li> <li>- Rascarse</li> <li>- Somnolencia</li> <li>- Inquietud</li> <li>- Depresión</li> <li>- Ansiedad</li> <li>- Concentración</li> <li>- Agresividad</li> <li>- Conflictos</li> <li>- Aislamiento</li> <li>- Desgano</li> <li>- Alimentación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4.1, 4.2,</li> <li>4.3, 4.4,</li> <li>4.5, 4.6,</li> <li>4.7, 4.8,</li> <li>4.9, 4.10,</li> <li>4.11,</li> <li>4.12,</li> <li>4.13,</li> <li>4.14,4.15</li> </ul>		Promedio alto (91-99)	
	<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afectividad</li> <li>- Planificación</li> <li>- Elogios</li> <li>- Religiosidad</li> <li>- Búsqueda de información</li> <li>- Ventilación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5.1, 5.2,</li> <li>5.3, 5.4,</li> <li>5.5, 5.6</li> </ul>		Alto (100 a más)	

#### 4.6. Población – Muestra

##### Población

La población, de acuerdo con Pérez y Gómez (2019), puede definirse como el número de individuos que comparten unas características concretas y que forman parte de un grupo o con una organización dentro de un contexto determinado, ya sean educativo, social, comunitario, etc., la agrupación que permite su análisis y estudio en relación con otras variables comunes que los identifican como unidad de investigación.

En el caso de este trabajo de investigación, la población sólo hace referencia a aquellos 118 estudiantes de secundaria, de uno y otro sexo y de diversas edades de una Institución Educativa de Juliaca, durante el año 2025.

**Tabla 1**

*Población de estudio*

Grado	Población
4to "A"	29
4to "B"	31
4to "C"	30
4to "D"	28
TOTAL	118

Fuente: Subdirección académica

##### Muestra

La muestra censal es entendida por la investigación como el procedimiento que tiende a incluir la totalidad de la población dentro del análisis, con la certeza de obtener la representatividad y validez total. Para Ramírez y López (2020), esta muestra permite estudiantes exhaustiva y sumamente certera, dado que para la misma muestra los elementos de la población toman en cuenta la totalidad de la población. En tal sentido, este estudio calculó la muestra censal, debido a que la población es relativamente pequeña, a un total de 118 estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José

Ignacio Miranda – INA 91 de la ciudad de Juliaca, sin recurrir a fórmulas matemáticas de tamaño muestral.

$$N=n$$

### **El muestreo**

El método utilizado en relación a este estudio es el muestreo censal, lo que significa que se incluye a cada individuo de la población objeto de análisis. Este tipo de muestreo hace innecesarias las técnicas probabilísticas dado que asegura la cobertura total de la población.

#### **4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de Información**

Para la recolección de datos, se realizó el envío de una solicitud a la Universidad Autónoma de Ica para que emitiera el oficio y la carta de presentación al director de la institución educativa de Juliaca. Una vez que se obtuvo la documentación, fue coordinada la reunión con el director, con lo que se estableció las fechas y los horarios para la aplicación de los instrumentos de investigación.

### **Técnica**

**Psicometría:** La técnica empleada en la presente investigación para la recolección de datos es la psicométrica, producto de la aplicación de dos instrumentos, la cual según (Carretero, 2018) es la más versátil, útil y objetiva, en virtud de tener baremos para cuantificarla además de la facilidad para poder utilizarla en la investigación cuantitativa.

### **Instrumento 1**

Escala de Procrastinación en adolescentes E.P.A. (Edmundo Arévalo Luna – Trujillo 2011)

### **Ficha técnica del Instrumento**

<b>Nombre del instrumento:</b>	Cuestionario de La Escala de Procrastinación Académica
--------------------------------	--

<b>Autor original:</b>	Fue creado por Busko en 1997
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Psicopedagogía e investigación.
<b>Duración:</b>	El tiempo promedio es de 12 a 17 minutos.
<b>Administración:</b>	Adolescentes de manera individual o colectiva.
<b>Material:</b>	Manual y protocolo.
<b>Finalidad:</b>	Evaluación de la Procrastinación.
<b>Descripción del Instrumento</b>	<p>La escala de Procrastinación Académica, elaborada por Deborah Ann Busko en 1998, con el objetivo de evaluar la procrastinación en estudiantes, consta de 12 ítems tipo Likert de 5 opciones (siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, nunca), con un tiempo de aplicación estimado de 10 minutos (García y Pérez, 2018).</p> <p>Fue adaptada al contexto peruano por Álvarez (2010), quien realizó la traducción de la escala al español, con ayuda de un traductor y dos estudiantes de los últimos ciclos de traducción, de igual manera, trabajo en conjunto con dos psicólogos en la revisión de redacción de ítems; en cuanto al análisis estadístico, se encontró que los ítems fluctúan entre 0.31 y 0.54, es decir son estadísticamente significativos, y el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach es de 0.80, concluyendo que la escala cuenta con confiabilidad.</p>
<b>Validez</b>	<p>Con el propósito de comprobar la consistencia externa, se llevó a cabo la validación del instrumento por tres jueces expertos, quienes evaluaron el cuestionario de Procrastinación Académica, analizando el cuestionario a partir del modelo de validez, bajo los parámetros: claridad, objetividad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, pertinencia, y metodología. Del análisis de los jueces expertos se desprende que se obtuvo un 94.5% de aprobados, lo que hace acreditar que el inventario es adecuado, siendo pertinente su uso.</p>

<b>Confiabilidad</b>	A fin de evaluar la confiabilidad del cuestionario, se llevó a cabo una prueba piloto en la que se usó a 10 alumnos/as, el modelo de Alfa de Crombach y se obtuvo un índice general de 0,97, lo que significa que existe una alta confiabilidad interna.
----------------------	--

Confiabilidad del Cuestionario de la escala de Procrastinación Académica

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,971	12

*Baremo de la variable Procrastinación Académica*

<b>Puntaje Porcentual</b>	<b>Nivel</b>
<= 33	Bajo grado de Procrastinación.
34 – 57	Grado medio de Procrastinación.
58 – 80	Alto grado de Procrastinación.

Baremo de la Dimensión 1 Autorregulación Académica

<b>Puntaje Porcentual</b>	<b>Nivel</b>
12 - 27	Bajo grado de Procrastinación.
28 –43	Grado medio de Procrastinación.
44 – 60	Alto grado de Procrastinación.

Baremo de la Dimensión 2 Postergación de Actividades

<b>Puntaje Porcentual</b>	<b>Nivel</b>
4 – 8	Bajo grado de Procrastinación.
9 – 14	Grado medio de Procrastinación.

**Instrumento 2**

Inventario SISCO (Arturo Barraza a Macías; adaptación; Puestas 2010 Lima Perú)

**Ficha técnica**

<b>Autor:</b>	Barraza (2004)
<b>Administración:</b>	Individual y Colectiva.
<b>Duración:</b>	Sin tiempo límite, entre 10 a 15 minutos aprox.
<b>Objetivos:</b>	Se trata de una escala independiente que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales
<b>Tipo de respuesta:</b>	El primer ítem, de término dicotómicos el cual permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario, el segundo ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos de 1 al 5, donde uno es poco y cinco mucho, que permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico; el octavo ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores los cuales son: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre, que permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. El ítem 15, es un escalamiento tipo Lickert se cinco valores categoriales nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre, que permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. Seis ítems de tipo Lickert tienen cinco valores categoriales: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre, permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento. Adaptado por López Saavedra (2017).
<b>Descripción:</b>	La escala consta de 31 ítems. Está conformada por 3 subescalas las cuales miden tres grandes dimensiones: Reacciones físicas, psicológicas y estrategias de afrontamiento; contando con la tabla de baremación.

<b>Validez:</b>	Alfa de Cronbach .826
-----------------	-----------------------

***Baremación de la variable estrés académico y sus dimensiones.***

	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>
Estresores	8 - 18	19 - 29	30 - 40
Síntomas	15 - 35	36 - 56	57 - 75
Estrategias de afrontamiento	6 - 14	15 - 23	24 - 30
Estrés académico	31 - 72	73 - 114	115 - 155

**4.8. Técnica de análisis y procesamiento de datos**

Una vez concluida la recolección de datos, el investigador contó con un cúmulo de información que fue organizado para permitir la extracción de conclusiones y así responder a las interrogantes que motivaron la investigación. Para la medición de las variables se emplearon el Inventario SISCO (Arturo Barraza Macías; adaptación de Puentes, 2010, Lima, Perú) y el Cuestionario de la Escala de Procrastinación Académica.

El análisis de los datos se llevó a cabo considerando los siguientes pasos:

**Estadística descriptiva.** La propia estadística descriptiva está basada en el conjunto de procedimientos que permiten el resumen y apreciación de las características más relevantes de la serie de las medidas (Mendenhall et al., 2010):

1ª Codificación. La información se seleccionó y se establecieron los códigos de cada uno de los sujetos muestrales que permitían un mejor control del sujeto participativo.

2ª Calificación. A cada una de las opciones de las escalas correspondientes a cada uno de los instrumentos se les asignaron puntuaciones o valores tal como éstas aparecían en la ficha técnica del test correspondiente.

3ª Tabulación de los datos. Se procedió a la realización de un fichero de datos con las puntuaciones de cada una de las preguntas de los instrumentos pasados. En el análisis se compararon estadísticas descriptivas tales como frecuencias y porcentajes teniendo en cuenta la propia naturaleza de la investigación.

4ª Interpretación de los resultados. Una vez elaborados los datos, fueron presentados aunados a tablas y gráficos que posteriormente fueron interpretados en atención a la variable analizada.

**Estadística inferencial:** Incluyó procedimientos utilizados para poder realizar inferencias acerca de las características de la población desde la muestra (Mendenhall et al., 2010):

1º Contraste de hipótesis: Las hipótesis de trabajo fueron contrastadas por medio de los medios estadísticos necesarios. Se procedió a realizar la prueba de la normalidad con el objetivo de comprobar el que los datos eran paramétricos o no parametrizados de forma que se pudiera elegir el coeficiente de correlación más idóneo para el estudio.

## V. RESULTADOS

### 5.1. Presentación de resultados – Descriptivos

**Tabla 2**

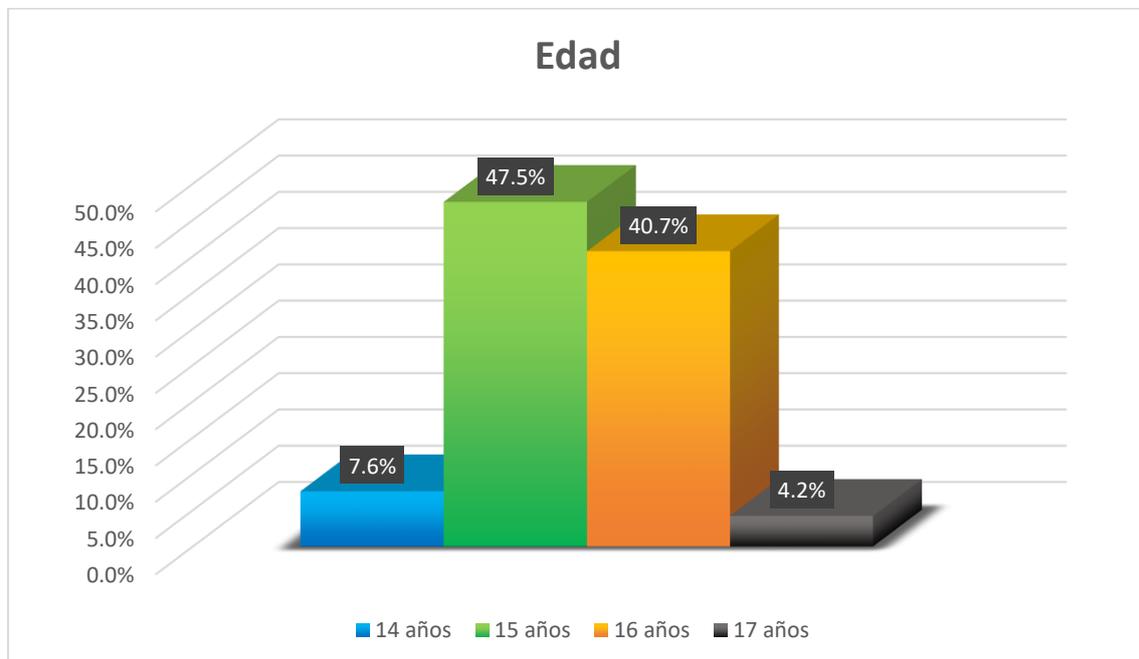
*Frecuencias y porcentajes de la muestra según rango de edad*

Edad	Frecuencia	Porcentaje
14 años	9	7.6%
15 años	56	47.5%
16 años	48	40.7%
17 años	5	4.2%
Total	118	100%

Fuente: Data de resultados

**Figura 1**

*porcentajes de la muestra según rango de edad*



**Tabla 3**

*Frecuencias y porcentajes de la muestra según género*

<b>Sexo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Masculino	50	42.4%
Femenino	68	57.6%
Total	118	100.0%

Fuente: Data de resultados

**Figura 2**

*porcentajes de la muestra según género*



**Tabla 4**

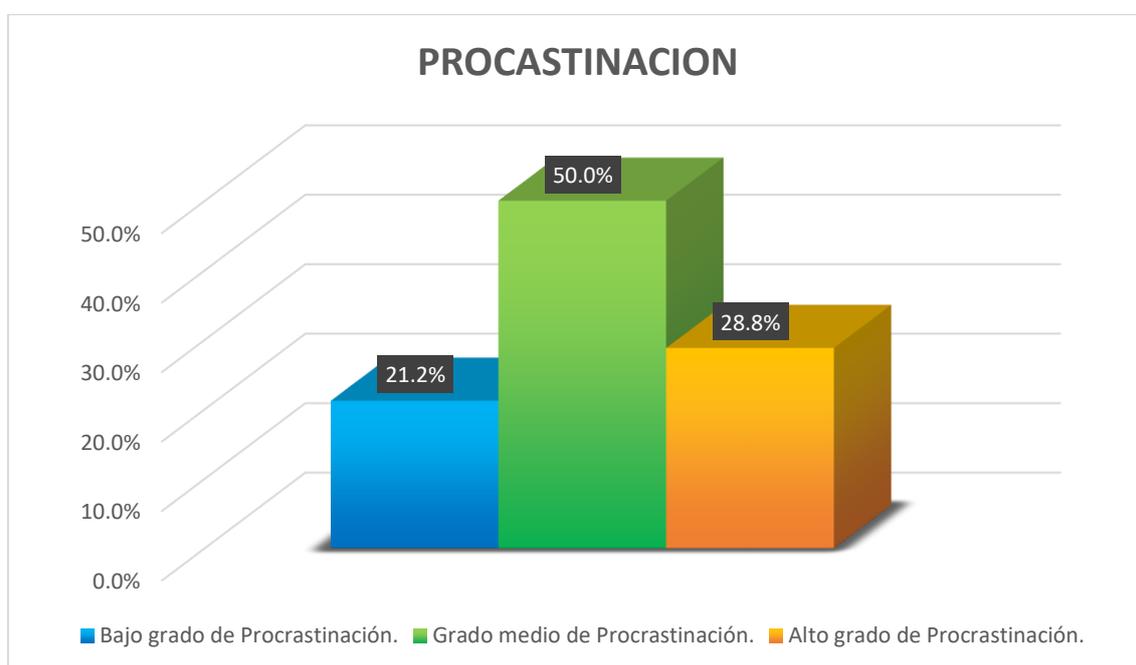
*Niveles de la variable Procrastinación en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca. 2025.*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo grado de Procrastinación.	25	21.2%
Grado medio de Procrastinación.	59	50.0%
Alto grado de Procrastinación.	34	28.8%
<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Data de resultados

**Figura 3**

*Niveles de la variable Procrastinación en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca. 2025*



**Tabla 5**

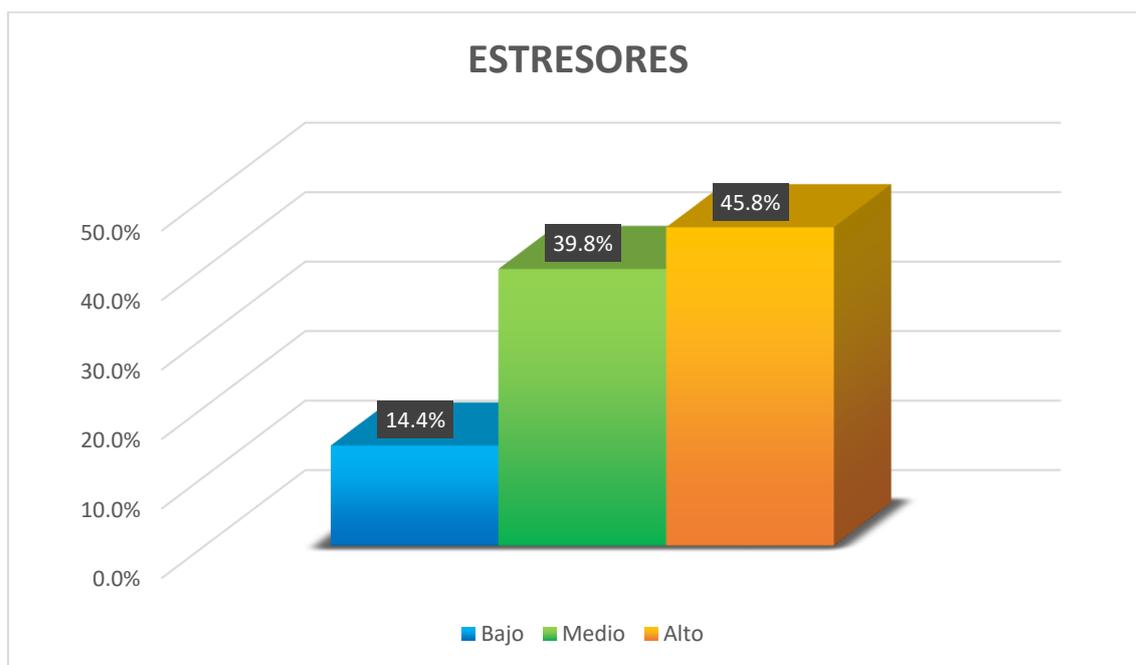
*Niveles de la dimensión estresores en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca. 2025.*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	17	14.4%
Medio	47	39.8%
Alto	54	45.8%
<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Data de resultados

**Figura 4**

*Niveles de la dimensión estresores en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca. 2025.*



**Tabla 6**

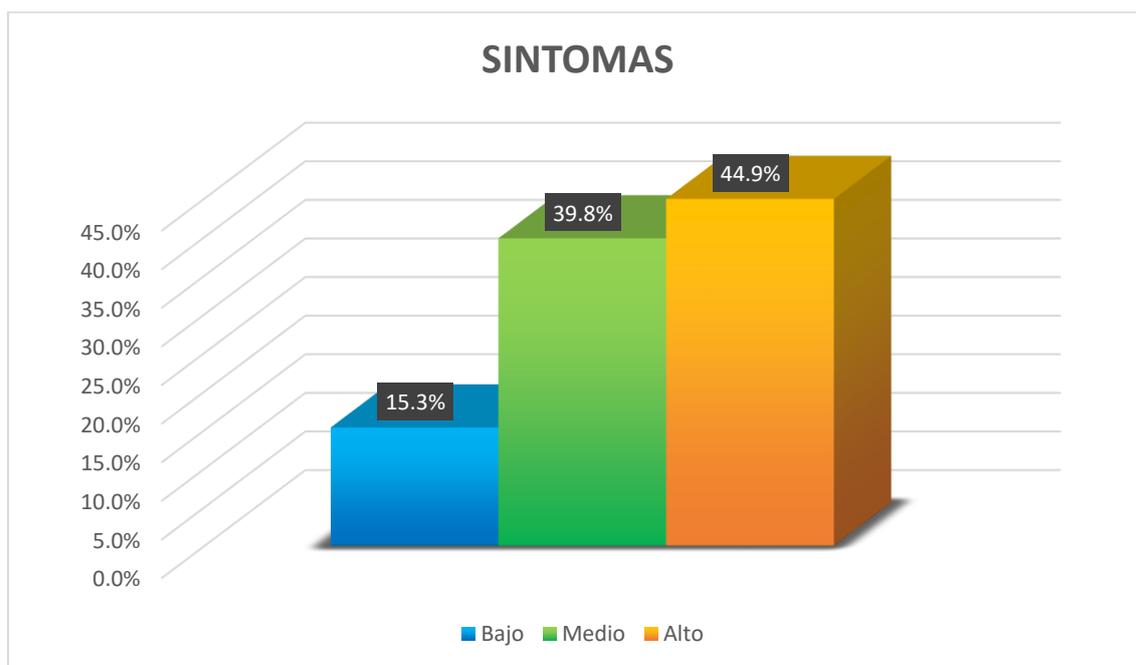
*Niveles de la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca. 2025.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	18	15.3%
Medio	47	39.8%
Alto	53	44.9%
Total	118	100.0%

Fuente: Data de resultados

**Figura 5**

*Niveles de la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca. 2025.*



**Tabla 7**

*Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca. 2025.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	24	20.3%
Medio	57	48.3%
Alto	37	31.4%
Total	118	100.0%

Fuente: Data de resultados

**Figura 6**

*Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca. 2025.*



**Tabla 8**

*Niveles de la variable Estrés Académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca. 2025.*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	30	25.4%
Medio	45	38.1%
Alto	43	36.4%
<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Data de resultados

**Figura 7**

*Niveles de la variable \_\_ en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca. 2025*



## 5.2. Interpretación de resultados

A partir de aquí, se aborda la interpretación de los resultados descritos entre la base de datos de los instrumentos de recolección.

Con la tabla 2 figura 1, podemos observar que un 47.5% (56/118) de los estudiantes participantes son de 15 años, seguido por un 40.7% (48/118) que son de 16 años. Conjuntamente, el 7.6% (9/118) corresponde a estudiantes de 14 años de edad y el 4.2% (5/118) corresponde a estudiantes con 17 años, por lo que podemos inferir que hay un predominio de estudiantes de 15 y 16 años de edad de la población estudiada, conforme a lo que podríamos clasificar como el rango de edad más acorde a los grados medios de secundaria. Esta variable de edad puede aportar contexto importante para la interpretación de los resultados obtenidos en los instrumentos cuestionarios aplicados, sobre todo en cuanto a las etapas del ciclo vital y los procesos de desarrollo propios de la adolescencia media con respecto a la edad.

La tabla 3 muestra la figura 2, que representa la distribución de los estudiantes de acuerdo a su género. Resulta que el 57.6% (68/118) de la población corresponde al género femenino y el 42.4% (50/118) al género masculino. Esto puede hacer inferir que hay una ligera predominancia de participantes del género femenino que conforman la población estudiada. Esto puede influir en nuestra interpretación de los resultados registrados entre el grupo, pues puede hacer inferir diferencias de género respecto a la edad en contextos relacionados con el desarrollo adolescente -estilos de afrontamiento, estilos de comunicación, participación o no en actividades escolares, etc.-.

La tabla 4 figura 3 describe la distribución de los niveles de procrastinación en los alumnos evaluados. El 50.0% (59/118) de los alumnos se encuentran en un nivel medio de procrastinación, dado que la mitad de los estudiantes de la muestra reflejan una tendencia moderada a la procrastinación escolar o a la procrastinación como forma de cumplir otras obligaciones. A su vez, el 28.8% (34/118) de los alumnos presentan un nivel alto de procrastinación, que pudieron verse asociados a dificultad en el manejo del tiempo, de la motivación o el control de los impulsos. Por último, el 21.2% (25/118) corresponde a un nivel bajo de procrastinación, que puede indicar que son capaces de manejar mejor sus evaluaciones escolares. Por lo que puede concluirse que un porcentaje alto de

alumnado presentan tendencia media a alta en los niveles procrastinadores, lo que pudo impactar tanto en su rendimiento escolar como en su bienestar emocional, dado que parte de esta población presenta conductas procrastinadoras. Hallazgo que puede ser motor para la implementación de estrategias de prevención o bien, implementar intervenciones psicopedagógicas, en el manejo de las capacidades de autorregulación y planificación.

La tabla 5 que se presenta adjunta a la tabla 4 refleja los niveles de la dimensión estresores en objeto de evaluación de la muestra. Considerando que algo más del 45,8% (54/118) de alumnos exhiben altos niveles de estresores. Lo que implica que una gran parte de este grupo está soportando una cantidad importante de situaciones que provocan tensiones o presiones en el ámbito escolar, familiar o social. Para el 39,8% (47/118) más de los sujetos evaluados, la media englobaría un nivel medio que se podría considerar situación de exposición moderada a las situaciones estresantes en función a sus propios recursos y capacidades personales. Y un 14,4% (17/118) se iría a suponer dicho nivel bajo que remitía bien a una baja presencia de situaciones estresantes o una buena capacidad para soportarlas. Finalmente, los grandes resultados muestran la existencia de situaciones estresantes en este nivel de enseñanza, sobre todo para una muestra ya que más del 85% muestra niveles medios y altos. Algo que puede influir en el rendimiento académico, la salud emocional y la calidad de vida de los adolescentes, así como poner de manifiesto la necesidad de implementar programas de intervención para aportar mejoras en el afrontamiento y en el bienestar.

La manera en la que se distribuyeron los niveles de síntomas del estrés en la muestra evaluada se encuentra presentada en la tabla 6, figura 5, a partir de lo cual se puede comprobar que el 44,9% (53/118) de los estudiantes, destaca un alto nivel de síntomas de estrés, lo que se traduce en una clara evidencia de las manifestaciones físicas, cognitivas o emocionales, acompañadas de los estados de tensión habitual. Ya en el siguiente peldaño del escalafón, un 39,8% (47/118) se producirá por el nivel medio, es decir, moderado y variable, entendiendo posiblemente como dependiente de determinada situación concreta o del contexto. Y ya por último, en el último peldaño, un 15,3% (18/118) de los estudiantes se identificará con el nivel bajo de síntomas, es decir, menor afluencia del estrés en su cotidianidad o bien, con una capacidad de

enfrentamiento a nivel emocional de mayor graduación. La capacidad de evidenciar altos y medios niveles en más de 80 % de los estudiantes pone de manifiesto uno de los aspectos que se defienden en las estrategias de intervención psicoeducativa, e incorporar la atención a los síntomas del estrés puede no sólo favorecer el bienestar emocional de la adolescencia, sino que podría favorecer el rendimiento escolar y las relaciones con los diferentes compañeros.

La tabla 7 figura 6, revela la distribución de las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes evaluados, registrándose que el 48,3% (57/118) de los estudiantes evaluados se encuentra en un nivel medio. Esto indica que el uso de recursos para tener una estrategia de afrontamiento para el estrés es variable en función de las situaciones que se viven. Del grupo de estudiantes que presentan estrategias de afrontamiento el 31,4% (37/118) tienen un nivel alto, lo que refleja que dicho grupo tiene una mayor capacidad para el manejo de las situaciones de estrés a partir de técnicas de afrontamiento, tal como la planificación, control emocional o apoyo. Para una gran mayoría del alumnado (20,35%, o bien 24/118) se constata nivel bajo, lo cual puede arrojar la existencia de unas habilidades en el manejo del estrés poco saludables o que tienden a eludir los problemas en lugar de enfrentarlos. Estos resultados vuelven a corroborar la necesidad de potenciar las estrategias de afrontamiento positivas en el ámbito escolar, dado que alrededor de 70% del alumnado ostenta niveles medio o bajo. Potenciar la autorregulación, la resolución de problemas, el apoyo social, etc. pueden tener efectos en la práctica en las variables de bienestar emocional y académico en la adolescencia.

La tabla 8 figura 7 nos ofrece la distribución de los niveles de estrés académico de los estudiantes evaluados. Tal como se muestra, se tiene un nivel medio (38.1%; 45/118), lo que sugiere que una proporción relativamente importante de estudiantes experimentan tensiones asociadas al ámbito escolar, como, por ejemplo, la carga de tareas, los exámenes, o, en la propia medida, la presión por el alcance de los objetivos académicos esperados. Todo ello puede entrar en un marco de niveles manejables. En otro caso, se tiene un 36.4% (43/118) con un nivel alto de estrés académico que podría reflejar una experiencia más intensa de presión asociada al propio proceso educativo. Lo cual podría tener efectos explícitos en el rendimiento escolar, la motivación y el

bienestar emocional, y, una presentación de afrontamiento poco próspera. Finalmente, se observa que existe un 25.4% (30/118) con un nivel bajo, lo que podría reflejar una visión más compensada de las exigencias académicas o, posiblemente, una mejor adaptación a las rutinas escolares.

## VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 6.1. Análisis resultados – prueba de hipótesis

**Tabla 9**

*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación	,131	118	,000
Estrés académico	,129	118	,000
D1 Estresores	,130	118	,000
D2 Síntomas del estrés	,116	118	,000
D3 Estrategias de afrontamiento	,127	118	,000

Fuente: Data de resultados

Para la presente tesis fue mayor de 50 participantes para lo cual se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para la realización estadística de la prueba de normalidad, siendo los resultados obtenidos menores a 0,05; por lo tanto, se demuestra que los datos no tienen distribución normal, de manera que se trabajó con la prueba Rho de Spearman.

### Hipótesis general:

Ho: No Existe relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025

Ha: Existe relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025

**Tabla 10**

*Nivel de correlación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025.*

		<i>Procrastinación</i>	<i>Estrés académico</i>
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1,000
	<i>Procrastinación</i>	Sig. (bilateral)	.
		N	118
		Coefficiente de correlación	,532**
	<i>Estrés académico</i>	Sig. (bilateral)	,000
		N	118

Fuente: Data de resultados

La tabla muestra que el resultado del p valor (Sig =0,000) es menor que 0,05, este resultado implica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; por lo tanto, existe relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025. Así también, el coeficiente de Rho de Spearman fue de 0,532 siendo una correlación media.

### Hipótesis Específicas 1:

Ho: No Existe relación entre la procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025

Ha: Existe relación entre la procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025

**Tabla 11**

*Nivel de correlación entre la procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025*

		<i>Procrastinación</i>	<i>Estresores</i>
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1,000
	<i>Procrastinación</i>	Sig. (bilateral)	.
		N	118
		Coefficiente de correlación	,537**
	<i>Estresores</i>	Sig. (bilateral)	,000
		N	118

Fuente: Data de resultados

La tabla muestra que el resultado del p valor (Sig =0,000) es menor que 0,05, este resultado implica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; por lo tanto, existe relación significativa entre la procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025. Así también, el coeficiente de Rho de Spearman fue de 0,537 siendo una correlación media.

## Hipótesis Específicas 2:

Ho: No existe relación entre la procrastinación y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025.

Ha: Existe relación entre la procrastinación y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025.

**Tabla 12**

*Nivel de correlación entre la procrastinación y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025.*

		<i>Procrastinación</i>	<i>Síntomas del estrés</i>
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1,000
	<i>Procrastinación</i>	Sig. (bilateral)	.
		N	118
		Coefficiente de correlación	,510**
	<i>Síntomas del estrés</i>	Sig. (bilateral)	,000
		N	118

Fuente: Data de resultados

La tabla muestra que el resultado del p valor (Sig =0,000) es menor que 0,05, este resultado implica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; por lo tanto, existe relación significativa entre la procrastinación y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025. Así también, el coeficiente de Rho de Spearman fue de 0,510 siendo una correlación media.

### Hipótesis Específicas 3:

Ho: No existe relación entre la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025

Ha: Existe relación entre la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025

**Tabla 13**

*Nivel de relación entre la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025.*

		<i>Procrastinación</i>	<i>Estrategias de afrontamiento</i>	
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1,000	,529**
	<i>Procrastinación</i>	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	118	118
	<i>Estrategias de afrontamiento</i>	Coefficiente de correlación	,529**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	118	118

Fuente: Data de resultados

La tabla muestra que el resultado del p valor (Sig =0,000) es menor que 0,05, este resultado implica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; por lo tanto, existe relación significativa entre la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025. Así también, el coeficiente de Rho de Spearman fue de 0,529 siendo una correlación media.

## VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 7.1. Comparación de los resultados

De acuerdo con el objetivo del estudio, que buscaba determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025, se encontró que el valor de significancia ( $p = 0,000$ ) fue menor que 0,05, lo que permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la alternativa, indicando una relación significativa entre ambas variables. Una correlación de Spearman Rho de 0,532, que sugiere una correlación media entre los niveles de estrés académico y la procrastinación. Resultados que coinciden con los de Magnín (2021) de Paraná, quien también arroja una correlación significativa en la procrastinación académica respecto al estrés ( $r = 0.55$ ;  $p < 0.01$ ), así como con los de Encarnación y Huertas (2021) del Callao, que también encontraron correlación estadísticamente significativa entre procrastinación y estrés. Este último resultado es, sin embargo, contrastante con los resultados encontrados por Aguilar (2024) en Lima, donde se reportó una correlación negativa y de bajo nivel, así como con Espín Rosales (2023), quien no encontró relación entre ambos conceptos. Desde un marco de referencia teórico se justifica también lo encontrado en los resultados de la Teoría de la Autoeficacia de Bandura (1977), dado que ella indica que el hecho de NO tener una percepción adecuada de las propias habilidades lleva a tener mayor tendencia a la procrastinación de las tareas y, a su vez, a niveles de estrés más elevados, así como con el Modelo Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman (1984), que da cuenta justamente de la evaluación conjunta de las demandas académicas y de los recursos percibidos que se poseen para hacerles frente.

En lo que respecta a la variable procrastinación, se presenta el 21.2% de los alumnos en bajo rango, el 50.0% en rango medio y el 28.8% en alto rango. Estos resultados difieren en comparación con Utcañe y Vanessa (2023) en Chíncha, donde solo se reporta el 0.7% de alumnos en bajo nivel, el 62.0% nivel promedio y el 37.3% nivel alto en procrastinación académica; a su vez, acuerda parcialmente con Paucar (2021) en la Universidad Central del Ecuador en el que el 59.24% reporta nivel medio y el 40.76%, nivel alto. Según las afirmaciones de Encarnación y Huertas (2021) en Ventanilla-Callao la alta prevalencia es del

73.3% en nivel muy alto de procrastinación. Así también en el ámbito de Flores y Quispe (2024) en Puno el 28.66% se encuentra en bajo nivel, el 46.82% en medio nivel y el 24.52% en alto nivel, los cuales hacen coincidir con la media. Relacionando con la información teórica, Steel (2007) establece a la procrastinación como el retraso voluntario de un curso de acción que fue programado, a pesar de anticipar las consecuencias desde luego negativas, y señala que la autorregulación y la motivación son dos aspectos que también son importantes en la procrastinación.

El 25.4% de los y las alumnas dijeron presentar niveles bajos de estrés académico, el 38.1%, niveles medios y el 36.4% niveles altos conforme a lo que se refiere a la variable estrés académico. Resultados que son distintos a los expuestos por Aguilar (2024), en un estudio realizado en Lima, donde el 76.9% de los alumnos y las alumnas están en niveles medios de estrés académico y que, a la vez, son también semejantes a los resultados en los que Utcañe & Vanessa (2023) informan la situación en Chincha, en la cual el 66.2% presenta niveles medios y el 23.3%, niveles severos. Por su parte, Chura y Quispe (2023) en Arequipa hallaron que el 78% se inscribía en el nivel medio de estrés académico y, en tanto, Encarnación y Huertas (2021) en Ventanilla-Callao mostraban prevalencias muy altas (48.8% en mujeres y 32.8% en hombres). El Modelo Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman (1984) describe que el estrés académico se produce por la evaluación que un estudiante hace de las demandas educativas que tiene en relación a sus recursos de afrontamiento. Adicionalmente, McEwen (2000) sostiene que la carga crónica de estrés (carga alostática) produce efectos negativos en los adolescentes respecto a su salud emocional y respecto a su rendimiento académico.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

- Primera:** Existe una relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025. Esta asociación se respalda por un coeficiente de correlación de Spearman  $Rho = 0,532$  y un valor de significancia  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), lo que evidencia una correlación media y estadísticamente significativa. Debido a que la correlación es positiva, se infiere que a mayores niveles de procrastinación corresponde un incremento en el estrés académico, o viceversa.
- Segunda:** Existe una relación significativa entre la procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025. Esta asociación se respalda por un coeficiente de correlación de Spearman  $Rho = 0,537$  y un valor de significancia  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), lo que evidencia una correlación media y estadísticamente significativa. Dado que la correlación es positiva, se infiere que a mayores niveles de procrastinación corresponden percepciones más elevadas de estresores académicos, o viceversa.
- Tercera:** Existe una relación significativa entre la procrastinación y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025. Esta asociación se respalda por un coeficiente de correlación de Spearman  $Rho = 0,510$  y un valor de significancia  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), lo que evidencia una correlación media y estadísticamente significativa. Dado que la correlación es positiva, se infiere que a mayores niveles de procrastinación corresponden niveles más elevados de síntomas de estrés académico, o viceversa.

**Cuarta:** Existe una relación significativa entre la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025. Esta asociación se respalda por un coeficiente de correlación de Spearman  $Rho = 0,529$  y un valor de significancia  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), lo que evidencia una correlación media y estadísticamente significativa. Dado que la correlación es positiva, se infiere que a mayores niveles de procrastinación corresponde un uso más elevado de estrategias de afrontamiento, o viceversa.

## Recomendaciones

- Primera:** Se recomienda la incorporación en el plan de mejoras escolares por parte de la dirección de la institución de módulos de gestión del tiempo y autorregulación, por medio de talleres prácticos y actividades guiadas y dirigidas de cara a que el alumnado aprenda a planificar tareas y a marcarse metas explicadas.
- Segunda:** Se recomienda la capacitación continua del equipo docente en detección temprana de procrastinación y factores de estrés académico, de manera que se adapten sus estrategias pedagógicas (feedback frecuente, fraccionamiento de tareas) para reducir la carga percibida por los estudiantes.
- Tercera:** Se propone que el profesorado inserte dentro de sus asignaturas un programa psicoeducativo de desarrollo de habilidades de afrontamiento como resolución de problemas y regulación emocional mediante dinámicas en grupo, estudios de casos, y sesiones de psiquiatría individual.
- Cuarta:** Se sugiere que el profesorado realice redes de apoyo entre compañeros y actividades colaborativas (proyectos de grupos, tutorías entre estudiantes) en vistas a motivar el desarrollo de autoeficacia y de motivación, reduciendo de esta forma la tendencia a procrastinar las obligaciones académicas.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Ruiz, M. I. (2024). Estrés y procrastinación académicos en estudiantes de nivel secundaria, en una institución educativa privada en Huaycán – 2023. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/11806>
- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., y Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163–178.
- APA. (2025). American Psychiatric Association. <https://www.psychiatry.org:443/psychiatrists/practice/dsm>
- Atalaya Laureano, C., y García Ampudia, L. (2020, enero 2). Procrastinación: Revisión Teórica | Revista de Investigación en Psicología. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/17435>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control (pp. ix, 604). W H Freeman/Times Books/ Henry Holt y Co.
- Barraza Macías, A., Barraza Nevárez, S., Barraza Macías, A., y Barraza Nevárez, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. CPU-e. *Revista de Investigación Educativa*, 28, 132–151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Bedón Cando, J. C., y Flores Hernández, V. F. (2023). Procrastinación académica y riesgo de adicción a las redes sociales e internet en estudiantes de bachillerato: Academic procrastination and risk of addiction to social networks and internet in high school students. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 44.
- Berrío García, N., y Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65–82.
- Bertalanffy, L. von. (2015). *General System Theory: Foundations, Development, Applications*. George Braziller, Incorporated.
- Bertolín-Guillén, J. M. (2023). Neuro-psicopatología y procrastinación. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 61(2), 212–220. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272023000200212>

- Bisquerra Alzina, R. (2004). METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION EDUCATIVA | Rafael Bisquerra Alzina | Casa del Libro. casadellibro. <https://www.casadellibro.com/libro-metodologia-de-la-investigacion-educativa/9788471337481/996845>
- Chacaliaza Quispe, E. del C., y Quintana Marquez, J. L. (2023). Estrés académico y procrastinación en universitarios de una universidad privada, Cusco—2022. Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13070>
- Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, 5(7), 374–381. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2009.106>
- Chura Huarcaya, H. J., y Quispe Zuniga, G. S. (2023). Estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica, APLAO, Arequipa—2023. <https://repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/20.500.14441/2622>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., y Miller, G. E. (2007). Psychological Stress and Disease. *JAMA*, 298(14), 1685–1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2014). *Intrinsic motivation and self-determination inhuman behavior*. Springer Science+Business Media.
- Diaz Morales, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459661106005/html/>
- Duval, F., González, F., y Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 307–318. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272010000500006>
- Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., y Peñafiel Salazar, D. de los A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, agosto. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
- Espín Rosales, J. T. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38601>
- Essen, T. V., y Schouwenburg, H. C. (2007). *Hazlo ahora: No lo dejes para mañana*. Ediciones Pirámide.

- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure'. *European Journal of Personality*, 15(5), 391–406. <https://doi.org/10.1002/per.413>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., y McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp. xx, 268). Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Flores Canaza, P. L., y Quispe Condori, D. I. (2024). Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno—2023. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/22149>
- García Martínez, R. C. (2019). *Metodología de la investigación* - San Cristóbal Libros SAC. Derechos Reservados. [https://www.sancristoballibros.com/libro/metodologia-de-la-investigacion\\_50472](https://www.sancristoballibros.com/libro/metodologia-de-la-investigacion_50472)
- Guerra-Pino, J. M., y Reivan-Ortiz, G. G. (2024a). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos. *MQR Investigar*, 8(3), Article 3. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.3.2024.4893-4908>
- Guerra-Pino, J. M., y Reivan-Ortiz, G. G. (2024b). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos. *MQR Investigar*, 8(3), Article 3. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.3.2024.4893-4908>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* | RUDICS. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Hickey, M., y Doyle, K. A. (2018). Rational Emotive behavior therapy. En *Cognitive behavior therapies: A guidebook for practitioners* (pp. 109–142). American Counseling Association. <https://doi.org/10.1002/9781119375395.ch4>
- Huaman Jacobo, L. S. (2023). Estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución pública de Lima Sur. AUTONOMA. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3449>

- Jimeno, A. P., y López, S. C. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74–83.
- Kasper, D. L., Fauci, A. S., Hauser, S. L., Longo, D. L., Jameson, J. L., y Loscalzo, J. (2015). *Harrison's Principles of Internal Medicine 19/E* (Vol.1 y Vol.2) (ebook). McGraw Hill Professional.
- Kloster Kantlen, G. E., y Perrotta, F. D. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina. Facultad Teresa de Ávila, 2019. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Knaus, W. J. (1997). Superar el hábito de posponer. *RET: revista de toxicomanías*, 13, 19–22.
- Kuftyak, E. (2022). Procrastination, stress and academic performance in students. *ARPHA Proceedings*, 5, 965–974. <https://doi.org/10.3897/ap.5.e0965>
- Lazarus, R. S. (1974). Psychological Stress and Coping in Adaptation and Illness. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5(4), 321–333. <https://doi.org/10.2190/T43T-84P3-QDUR-7RTP>
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Pub. <http://www.dawsonera.com/depp/reader/protected/external/AbstractView/S9780826141927>
- McEwen, B. S. (2000). The neurobiology of stress: From serendipity to clinical relevance1. *Brain Research*, 886(1), 172–189. [https://doi.org/10.1016/S0006-8993\(00\)02950-4](https://doi.org/10.1016/S0006-8993(00)02950-4)
- Muñoz, J. M., Romo, J. F. M., Cueva, D. C. de la, Ramírez, A. H., y Ramos, M. S. (2023). RELACIONES, DIFERENCIAS E INFLUENCIA DE LA PROCASTINACIÓN ACADÉMICA Y EL ESTRÉS ACADÉMICO. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 12(31), Article 31. <https://doi.org/10.36677/rpsicologia.v12i31.21446>
- Nagata, T., Matsuyama, M., Kiriike, N., Iketani, T., y Oshima, J. (2000). Stress Coping Strategy in Japanese Patients with Eating Disorders: Relationship with Bulimic and Impulsive Behaviors. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 188(5), 280.

- Organizacion mundial de la salud, OMS. (2025, marzo 12). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Ostoich Daviola, G. (2019). Manejo del tiempo por el procrastinador en las organizaciones públicas occidentales posmodernas: Caso de estudio inspectoria del trabajo del estado Mérida. <https://www.redalyc.org/journal/5530/553066143008/html/>
- Otero-Potosi, S., Fuertes-Narváez, M. E., Casanova-Imbaquingo, L., Arichábalá-Vallejos, D., y Freire-Reyes, K. (2023). La Procrastinación: Una Exploración Teórica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), Article 3. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6065](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6065)
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., y Martorell, G. (2014). *Experience Human Development*. McGraw-Hill Education.
- Paucar Burbano, M. S. (2021). Procrastinación académica y atención plena en adolescentes desde el enfoque mindfulness. <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/www.dspace.uce.edu.ec>
- Pereira, M. L. N. (2009). Una Revisión Teórica Sobre El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171–190.
- Pérez Molina, M. J., y Rodríguez Chinchilla, N. (2011a). Estrategias de afrontamiento: Un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista Costarricense de Psicología*, 30(45–46), 17–33.
- Pérez Molina, M. J., y Rodríguez Chinchilla, N. (2011b). Estrategias de afrontamiento: Un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista Costarricense de Psicología*, 30(45–46), 17–33.
- PhD, R. S. L., y PhD, S. F. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Picho Hidalgo, N. S., Quincho Cárdenas, N. S., y Salaman Tito, M. R. (2020). *Procrastinación académica: Una revisión descriptiva de la literatura*. Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/10383>
- Pintrich, P. R. (2000). Chapter 14—The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. En M. Boekaerts, P. R. Pintrich, y M. Zeidner (Eds.),

- Handbook of Self-Regulation (pp. 451–502). Academic Press.  
<https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50043-3>
- Ragusa, A. (s/f). *Frontiers | Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students*. Recuperado el 12 de marzo de 2025, de <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1073529/full>
- Ramírez, A. S. A., Díaz, R. Y. R., Quispe, W. V., García, M. H., y Ramírez, M. C. (2020). La procrastinación académica: Teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Rivera, W. C. (2022). REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN EL CONTEXTO LATINOAMERICANO. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 6(11), Article 11. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp227-244p>
- Rodallega Bellaisac, Z. (2020). El impacto de la procrastinación en el desempeño laboral caso granja hortofrutícola ganadera el agrado (vereda la zapata-palmira). <http://repository.unad.edu.co/handle/10596/36549>
- Rosales, J. T. E., y Espín, A. D. P. V. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios: Procrastination and Academic Stress in College Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.272>
- Ruiz Alva, C. M., y Cuzcano Zapata, A. (2017, junio 30). El estudiante procrastinador | *Revista EDUCA UMCH*. <https://revistas.umch.edu.pe/index.php/EducaUMCH/article/view/30>
- Sabino, C. A. (2013). EL PROCESO DE INVESTIGACION LUMEN ARGENTINA | Casa del Libro México. [casadellibro. https://latam.casadellibro.com/libro-el-proceso-de-investigacion/9789507245756/752820](https://latam.casadellibro.com/libro-el-proceso-de-investigacion/9789507245756/752820)
- Sandín, B. (2003). El estrés: Un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud = International journal of clinical and health psychology*, 3(1), 141–157.

- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping (Third Edition)*. Henry Holt and Company.
- Sarmiento, J. A. S. (2022). TEORÍAS SOBRE LA PROCRASTINACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA GERENCIA EDUCATIVA. *Ventana Científica*, 12(20), Article 20.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
- Sierra, J. C., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10–59.
- Silva Ramos, M. F., López Cocotle, J. J., y Columba Meza Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia: de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 79, 75–83.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Sirois, F., y Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Soriano, J. (2002). REFLEXIONES SOBRE EL CONCEPTO DE AFRONTAMIENTO EN PSICOONCOLOGÍA. 75.
- Steel, P. (2007a). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2007b). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2017). Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy. *DEBOLS! LLO*.
- Tacca Huamán, D. R., Alva Rodríguez, M. A., y Tacca Huamán, A. L. (2022). Estrés, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes adolescentes peruanos durante tiempos de covid-19. *Revista de Investigacion Psicologica*, 27, 15–32.

- Tamayo y Tamayo, M. (2003). El proceso de la investigación científica (Cuarta edición). Limusa.
- Taylor, S. E. (2018). Health psychology (10th ed). McGraw-Hill education.
- The Influence of Active and Passive Procrastination on Academic Performance: A Meta-Analysis. (s/f). Recuperado el 12 de marzo de 2025, de <https://www.mdpi.com/2227-7102/14/3/323>
- Toribio-Ferrer, C., y Franco-Bárceñas, S. (s/f). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante | Revista Salud y Administración. Recuperado el 13 de marzo de 2025, de <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49>
- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. Educational and Psychological Measurement, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- UNICEF. (2025, marzo 12). Cómo reducir el estrés de los estudiantes y promover su bienestar durante la COVID-19 | UNICEF. <https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-reducir-estres-estudiantes-promover-bienestar-durante-covid19>
- Utcañe, T., y Vanessa, J. (s/f). Estrés y procrastinación académicos en estudiantes de secundaria—Chincha 2022. Recuperado el 6 de marzo de 2025, de <https://repositorio.upsjb.edu.pe/item/d717d46e-3dbc-4dd9-8c4f-6ec4bf10f727>
- Valverde, C. V. (2004). Estrategias de afrontamiento.
- World Health Organization. (2025). International Classification of Diseases (ICD). <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases>
- Zapata Quintanilla, G. D., León Montoya, G. B., Zapata Quintanilla, G. D., y León Montoya, G. B. (2024). Estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios de la Amazonia del Perú. Vive Revista de Salud, 7(21), 1019–1030. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i21.357>
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., López-Leyva, N. M., Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., y López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. FEM: Revista de la Fundación Educación Médica, 21(3), 153–157. <https://doi.org/10.33588/fem.213.948>

- Zimmerman. (2008). *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications*. Routledge y CRC Press.  
<https://www.routledge.com/Motivation-and-Self-Regulated-Learning-Theory-Research-and-Applications/Schunk-Zimmerman/p/book/9780805858983>
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.  
[https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)

## ANEXO

## Anexo 1: Matriz de consistencia

### Título: “PROCRASTINACIÓN Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PUBLICA SECUNDARIA DE JULIACA, 2025”

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Metodología
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025?</p> <p><b>Problemas específicos</b> P.E.1 ¿Cuál es la relación entre la procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025? P.E.2</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025</p> <p><b>Objetivos específicos</b> O.E.1 Identificar la relación entre la procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Existe relación entre la procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> H.E.1 Existe relación entre la procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025</p>	<p><b>Variable 1</b> Estrés académico</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Estresores</li> <li>· Síntomas</li> <li>· Estrategias de afrontamiento</li> </ul> <p><b>Variable 2</b> Procrastinación</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Postergación de actividades</li> <li>· Autorregulación académica</li> </ul>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo:</b> Básico, correlacional</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental de corte transversal</p> <p><b>Población:</b> La población en el estudio se conformó por 118 estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa publica secundaria de Juliaca, 2025</p> <p><b>Muestra:</b> El método empleado en este estudio fue un muestro censal, lo cual implica que cada individuo de</p>

<p>¿Cuál es la relación entre la procrastinación y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025?</p> <p>P.E.3</p> <p>¿Cuál es la relación entre la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025?</p>	<p>O.E.2</p> <p>Identificar la relación entre la procrastinación y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025</p> <p>O.E.3</p> <p>Identificar la relación entre la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025</p>	<p>H.E.2</p> <p>Existe relación entre la procrastinación y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025.</p> <p>H.E.3</p> <p>Existe relación entre la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025</p>		<p>la población fue considerado en el análisis. Quedando conformado por 118 estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025.</p> <p><b>Muestreo</b></p> <p>Se ha utilizara el muestro no probabilístico censal.</p> <p><b>Técnica:</b></p> <p>Encuesta.</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <p>1: Escala de Procrastinación en adolescentes E.P.A. (Edmundo Arévalo Luna – Trujillo 2011)</p> <p>2: Inventario SISCO (Arturo Barraz a Macías; adaptación; Puescas 2010 Lima Perú)</p>
---	--	---	--	--

## Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

### INVENTARIO SISCO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO

<b>Código:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Sexo:</b> Femenino ( )      Masculino ( )	<b>Edad:</b>
<b>Con quien vive:</b> Mamá ( )    Papá ( )    Ambos ( )    Otros ( )	<b>Grado:</b>

1.- Durante el transcurso de estos meses ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

SI

NO

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

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

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

### 3.- DIMENSIÓN ESTRESORES

3.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1. La competencia con los compañeros del grupo.					
3.2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					

3.3. La personalidad y el carácter del docente.					
3.4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos, tareas y exposiciones.)					
3.5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.6. No entender los temas que se tocan en la clase.					
3.7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.8. Tiempo limitado para hacer la tarea.					

#### 4.- DIMENSIÓN SÍNTOMAS

4.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>Síntomas o Reacciones físicas</b>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1. Trastornos en el sueño (no poder dormir o pesadillas).					
4.2. Fatiga crónica (cansancio constante.)					
4.3. Dolores de cabeza o migrañas.					
4.4. Problemas estomacales, dolor abdominal o diarrea.					
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6. Sueño o mayor necesidad de dormir.					

<b>Síntomas o Reacciones psicológicas</b>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7. Sientes poca capacidad de relajarte o de estar tranquilo(a)					
4.8. Sentimientos de tristeza (decaído).					
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10. Problemas de concentración.					
4.11. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
<b>Síntomas o reacciones comportamentales</b>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.12. Conflictos o tendencia para polemizar o discutir.					
4.13. Aislamiento de los demás.					
4.14. Falta de ganas para realizar las tareas escolares.					
4.15. Aumento o disminución de apetito.					

### **5.- DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

5.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					

5.2. Te organizas para hacer tus tareas y/o trabajos que te dejan los docentes.					
5.3. Te das aliento.					
5.4. Te aferras a la religión a través de las oraciones o escuchando misa a través del Facebook					
5.5. Buscas información para darle solución a algunos problemas					
5.6. Le cuentas cosas confidenciales o problemas que te preocupan a alguien cercano.					

Fuente: Adaptado de López (2017).

## ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Indicaciones:

Lea con mucha atención cada uno de los reactivos y marque la opción que considera adecuada, para marcar su respuesta utilice un aspa (X), dentro de cada recuadro.

Escala de valoración:

Siempre = 5 puntos, Casi Siempre = 4 puntos, A veces = 3 puntos, Pocas  
Veces = 2 puntos, Nunca = 1 pto.

DATOS.

Sexo: Masculino ( ) Femenino ( )

Edad:                      Grado:                      Sección:

ITEMS.

ÍTEMS		Valores de Medición				
		5	4	3	2	1
<b>AUTORREGULACIÓN ACADÉMICA</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Por lo general, me preparo con mucha antelación para los exámenes.					
2	Cuando tengo lecturas asignadas las hago la noche anterior o el día que se debe.					
3	Cuando tengo problemas para entender mi trabajo, inmediatamente busco ayuda.					
4	Asisto regularmente a las clases en las que estoy registrado.					
5	Termino el trabajo asignado lo antes posible.					
6	Si necesito agregar o dar de baja una clase, lo hago de inmediato.					
7	Constantemente trato de mejorar mis hábitos de trabajo.					
8	Invierto el tiempo necesario en estudiar, aunque me resulte aburrido.					
9	Me motivo a mí mismo para mantenerme al día con mi trabajo.					
10	Termino tareas importantes con tiempo de sobra.					
11	Dejo tiempo para revisar las tareas o trabajos antes de entregarlos.					
12	Rara vez dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
<b>POSTERGACIÓN DE ACTIVIDADES</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
13	Cuando tengo que escribir un trabajo final. Normalmente lo dejo para la última hora.					

14	Suelo enviar o entregar mi paquete de inscripción en el último momento.					
15	Pospongo las tareas iniciales o las lecturas de las clases que no me gustan.					
16	Disfruto el desafío y la emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea o asignación.					

**¡Gracias por su participación!**

### Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

### INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### INVENTARIO SISCO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO

#### I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE LA PROCRASTINACIÓN Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA SECUNDARIA DE JULIACA, 2025.

Nombre del Experto:

#### II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

#### III. OBSERVACIONES GENERALES



Paul Iván González Lima Avendaño  
**PSICÓLOGO**  
 C. Ps. P. 8382

Apellidos y Nombres del validador:  
 Grado académico: *Magister*  
 N°. DNI: *29614239*

*Gonzales Lima Avendaño, Paul Iván*

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS**  
**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**  
**ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**

**I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE LA PROCRASTINACIÓN Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PUBLICA SECUNDARIA DE JULIACA, 2025.

**Nombre del Experto:**

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

**III. OBSERVACIONES GENERALES**



Paul Ivan Gonzales Lima Avendaño  
**PSICÓLOGO**  
 C. P. P. 8382

Apellidos y Nombres del validador: *Gonzales Lima Avendaño Paul Ivan*  
 Grado académico: *Magister*  
 N°. DNI: *29614239*

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS**  
**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**  
**INVENTARIO SISCO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO**

**I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE LA PROCRASTINACIÓN Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PUBLICA SECUNDARIA DE JULIACA, 2025.

**Nombre del Experto:**

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

Ninguna

  
 Apellidos y Nombres del validador:  
 Grado académico: Magister en  
 N°. DNI: 02433258

Maritza Rodríguez Pineda  
 Psicología Química y Educativa de  
 Niños y Adolesc.

Ps. Maritza Rodríguez Pineda  
 PSICÓLOGA  
 CP&P 11365  
 COLEGIO SUPERIOR DE EDUCACIÓN DE JULIACA

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS**  
**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**  
**ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**

**I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE LA PROCRASTINACIÓN Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA SECUNDARIA DE JULIACA, 2025.

**Nombre del Experto:**

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación		Preguntas por corregir
		Cumple	No cumple	
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple		
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple		
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple		
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple		
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple		
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple		
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple		
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple		
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple		

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

Ninguna

  
 Apellidos y Nombres del validador: Maritza Rodríguez Pineda  
 Grado académico: Mg. en Psicología Clínica y Educativa del Niño y Adolescentes  
 N.º DNI: 02433258  
 Ps. Maritza Rodríguez Pineda  
 PSICÓLOGA  
 CIP: 13065  
 CORTE SUPERIOR DE JUSTICIA DE PUNO

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS**  
**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**  
**INVENTARIO SISCO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO**

**I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE LA PROCRASTINACIÓN Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PUBLICA SECUNDARIA DE JULIACA, 2025.

**Nombre del Experto:**

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación.	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

  
 Karelía U. Montes Zaira  
 PSICÓLOGA  
 C.P. 19621

Apellidos y Nombres del validador: **MONTES ZAIRA, KARELIA UBALDINA**  
 Grado académico: **MAGISTER**  
 N°. DNI: **29722319**

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS**  
**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**  
**ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**

**I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE LA PROCRASTINACIÓN Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA SECUNDARIA DE JULIACA, 2025.

**Nombre del Experto:**

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

Apellidos y Nombres del validador: *MONTES ZAIRA, KARFUA USALDINA*  
 Grado académico: *MAGISTER*  
 N°. DNI: *29722319*

### Anexo 4: Base de datos

N°	Variables de caracterización				VARIABLE 1: PROCASTINACION ACADEMICA															
					D1: Autorregulación académica.												D2: Postergación de actividades.			
	EDAD	GRADO	SECCION	SEXO	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16
1	14	4	1	1	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
2	14	4	1	2	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
3	14	4	1	2	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
4	14	4	1	2	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
5	14	4	1	2	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
6	14	4	1	2	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
7	14	4	1	1	5	4	2	5	5	2	5	5	5	5	4	3	1	1	1	3
8	15	4	1	1	3	4	5	5	3	1	4	3	4	3	2	4	4	1	1	2
9	16	4	1	2	3	3	5	5	4	4	4	4	3	2	3	3	2	1	2	3
10	17	4	1	1	2	5	3	4	3	2	3	2	2	2	2	5	4	3	3	2
11	15	4	1	1	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2
12	15	4	1	1	2	5	3	5	3	2	3	2	2	2	2	5	4	3	3	2
13	15	4	1	1	3	3	3	5	4	5	4	3	4	4	4	3	1	2	1	1
14	15	4	1	2	2	3	5	5	5	5	3	2	4	2	3	1	3	1	3	3
15	16	4	1	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4	3	3
16	16	4	1	2	4	2	3	5	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3
17	14	4	1	2	2	4	2	2	1	1	2	2	3	2	2	4	4	5	5	3
18	16	4	1	2	2	2	4	5	1	2	3	2	2	1	1	5	2	4	4	2

19	15	4	1	2	2	2	4	5	1	2	3	2	2	1	1	5	2	4	4	2
20	16	4	1	2	3	5	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	4	5
21	16	4	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
22	16	4	1	1	4	4	3	1	3	3	4	2	3	1	2	5	4	4	3	3
23	16	4	1	1	2	1	4	5	1	2	1	1	1	2	1	5	5	2	3	3
24	16	4	1	2	1	1	2	5	3	3	3	1	4	2	1	2	1	1	3	1
25	16	4	1	1	5	4	3	4	3	4	5	3	4	4	4	1	2	2	3	2
26	15	4	1	1	2	2	3	1	2	3	5	2	2	3	5	2	3	2	1	3
27	15	4	1	2	3	3	3	3	4	3	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2
28	15	4	2	1	3	4	4	5	4	3	5	3	4	4	2	4	1	2	1	2
29	16	4	2	1	4	5	5	4	2	1	5	5	4	3	3	3	3	1	3	4
30	16	4	2	2	3	5	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	2	5
31	16	4	2	2	2	2	4	5	1	2	3	2	2	1	1	5	2	4	4	2
32	15	4	2	2	2	2	4	5	1	2	3	2	2	1	1	5	2	4	4	2
33	15	4	2	2	5	1	1	5	5	1	5	1	5	5	5	1	1	1	1	1
34	17	4	2	2	3	2	4	3	2	1	4	5	3	2	4	5	5	4	1	3
35	15	4	2	2	4	2	4	1	4	3	2	2	3	4	5	3	3	3	4	3
36	16	4	2	1	4	4	5	4	4	5	4	5	4	2	5	1	1	2	3	3
37	17	4	2	2	4	2	3	5	3	1	3	2	3	2	1	2	3	3	2	4
38	17	4	2	2	3	2	4	4	1	5	4	1	3	4	3	5	5	1	4	3
39	15	4	2	2	3	3	1	1	5	5	4	2	5	5	1	5	5	5	5	5
40	15	4	2	1	4	4	4	3	4	3	4	5	5	4	3	1	3	3	3	5
41	16	4	2	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	3
42	15	4	2	2	3	5	4	5	3	5	4	5	5	4	5	5	5	3	3	1
43	15	4	2	2	4	3	5	5	4	1	4	5	5	3	3	4	3	3	3	3
44	15	4	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4

45	16	4	2	2	3	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5
46	16	4	2	1	3	3	3	5	4	3	5	4	5	4	5	3	2	4	4	3
47	15	4	2	1	5	4	4	5	5	1	5	5	5	5	5	3	1	3	1	1
48	15	4	2	2	5	5	4	5	4	1	5	5	5	5	5	4	1	1	3	4
49	15	4	2	1	4	4	3	3	4	3	4	3	4	5	4	4	4	3	4	4
50	15	4	2	2	5	4	1	4	5	4	5	4	5	5	5	1	1	4	5	5
51	15	4	2	1	4	3	3	4	4	3	5	5	4	4	4	4	3	4	3	3
52	15	4	2	2	2	3	2	5	3	1	3	3	2	4	3	3	4	1	1	2
53	15	4	2	1	3	4	5	5	5	2	5	3	5	5	5	1	1	1	1	3
54	14	4	2	2	3	4	2	4	3	4	5	4	4	3	3	4	4	3	2	4
55	15	4	2	1	2	4	4	5	2	1	3	3	2	3	4	4	3	1	1	3
56	15	4	2	2	2	4	1	5	5	1	5	4	1	3	2	1	1	1	1	3
57	16	4	2	2	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
58	16	4	3	1	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
59	15	4	3	1	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
60	15	4	3	1	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
61	16	4	3	1	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
62	16	4	3	2	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
63	15	4	3	2	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
64	15	4	3	2	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
65	15	4	3	2	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
66	16	4	3	1	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
67	16	4	3	2	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
68	16	4	3	1	2	3	1	4	3	3	4	2	3	2	4	4	2	2	3	4
69	16	4	3	1	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3
70	16	4	3	1	3	4	3	5	4	3	5	3	5	3	3	4	2	3	2	1

71	16	4	3	1	4	4	1	5	3	1	5	5	5	3	4	4	2	3	1	3
72	16	4	3	2	3	4	4	5	4	2	3	2	4	4	3	4	4	3	1	3
73	16	4	3	2	4	5	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	2	3	3	3
74	16	4	3	1	3	2	1	4	1	2	5	5	5	3	5	3	5	4	3	1
75	15	4	3	1	2	3	3	5	4	3	4	3	2	2	3	4	2	2	3	2
76	16	4	3	2	3	3	2	4	3	3	4	2	3	2	3	2	4	3	3	3
77	16	4	4	2	2	2	2	5	3	2	3	2	2	2	2	2	4	4	2	2
78	16	4	4	1	2	2	3	5	2	2	4	2	5	2	2	1	4	2	3	3
79	15	4	4	1	3	1	3	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	3	3	3
80	16	4	4	1	2	3	5	1	2	3	3	2	1	2	2	1	5	2	3	2
81	15	4	4	2	2	3	5	4	3	1	3	2	2	3	2	3	5	3	3	2
82	15	4	4	2	2	3	5	2	2	1	3	2	1	3	2	4	5	2	3	2
83	15	4	4	1	3	3	5	2	2	1	3	4	4	3	2	3	3	2	3	2
84	16	4	4	1	2	3	4	5	3	2	4	3	3	3	4	2	2	3	2	4
85	16	4	4	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	3	3	1	5	4	1	3
86	16	4	4	1	3	4	2	5	4	5	4	5	4	3	4	5	1	4	3	2
87	15	4	4	2	3	2	3	5	5	4	5	4	3	5	5	2	4	2	1	5
88	15	4	4	2	4	5	5	5	5	2	4	4	5	5	3	2	2	3	2	4
89	16	4	4	2	4	5	4	5	3	1	5	5	5	5	4	2	3	3	5	3
90	15	4	4	1	2	5	5	5	5	3	2	4	4	5	5	3	3	5	5	1
91	15	4	4	1	5	3	5	5	4	5	5	2	4	3	2	3	4	4	5	3
92	15	4	4	1	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
93	15	4	4	1	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4
94	15	4	4	1	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	5	5	3	3	3
95	16	4	4	2	5	3	5	5	4	5	5	2	4	3	2	3	4	4	5	3
96	16	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4

97	15	4	4	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4
98	16	4	4	2	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	5	5	3	3	3
99	15	4	4	1	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	5	5	3	3	3
100	16	4	4	2	5	3	5	5	4	5	5	2	4	3	2	3	4	4	5	3
101	16	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
102	15	4	4	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4
103	16	4	4	2	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	5	5	3	3	3
104	15	4	1	1	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
105	15	4	1	2	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
106	15	4	1	2	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
107	15	4	1	2	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
108	15	4	2	2	5	1	1	5	5	1	5	1	5	5	5	1	1	1	1	1
109	17	4	2	2	3	2	4	3	2	1	4	5	3	2	4	5	5	4	1	3
110	15	4	2	2	4	2	4	1	4	3	2	2	3	4	5	3	3	3	4	3
111	16	4	2	1	4	4	5	4	4	5	4	5	4	2	5	1	1	2	3	3
112	15	4	3	2	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
113	15	4	3	2	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
114	16	4	3	1	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
115	15	4	3	2	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	2	1	1
116	16	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
117	15	4	4	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4
118	16	4	4	2	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	5	5	3	3	3

N°	VARIABLE 2: ESTRÉS ACADEMICO																												
	D1: ESTRESORES								D2: SINTOMAS															D3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO					
	ITEM 3.1	ITEM 3.2	ITEM 3.3	ITEM 3.4	ITEM 3.5	ITEM 3.6	ITEM 3.7	ITEM 3.8	ITEM 4.1	ITEM 4.2	ITEM 4.3	ITEM 4.4	ITEM 4.5	ITEM 4.6	ITEM 4.7	ITEM 4.8	ITEM 4.9	ITEM 4.10	ITEM 4.11	ITEM 4.12	ITEM 4.13	ITEM 4.14	ITEM 4.15	ITEM 5.1	ITEM 5.2	ITEM 5.3	ITEM 5.4	ITEM 5.5	ITEM 5.6
1	2	3	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2
2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3
3	2	1	5	3	3	1	2	2	2	1	5	3	3	1	2	2	2	1	5	3	3	2	1	5	3	3	1	2	2
4	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1
5	2	3	2	5	2	1	3	1	2	3	2	5	2	1	3	1	2	3	2	5	2	2	3	2	5	2	1	3	1
6	1	2	1	5	2	2	1	5	1	2	1	5	2	2	1	5	1	2	1	5	2	1	2	1	5	2	2	1	5
7	1	5	3	3	2	5	1	3	1	5	3	3	2	5	1	3	1	5	3	3	2	1	5	3	3	2	5	1	3
8	1	3	3	3	5	3	3	5	1	3	3	3	5	3	3	5	1	3	3	3	5	1	3	3	3	5	3	3	5
9	2	3	5	3	3	5	3	3	2	3	5	3	3	5	3	3	2	3	5	3	3	2	3	5	3	3	5	3	3
10	3	5	5	3	3	3	2	3	3	5	5	3	3	3	2	3	3	5	5	3	3	3	5	5	3	3	3	2	3
11	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3
12	5	5	3	5	3	5	2	3	5	5	3	5	3	5	2	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	2	3
13	3	5	5	3	3	3	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	5	5	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3
14	1	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	1
15	5	3	5	5	5	5	1	1	5	3	5	5	5	5	1	1	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	1	1
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	5	3	3	5	1	5	3	1	5	3	3	5	1	5	3	1	5	3	3	5	1	5	3	3	5	1	5	3	1
18	1	1	3	5	3	1	5	3	1	1	3	5	3	1	5	3	1	1	3	5	3	1	1	3	5	3	1	5	3

19	5	3	5	5	5	3	1	3	5	3	5	5	5	3	1	3	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	3	1	3
20	3	5	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	3	5
21	3	5	3	5	5	3	5	3	3	5	3	5	5	3	5	3	3	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3
22	3	3	2	5	5	5	5	5	3	3	2	5	5	5	5	3	3	2	5	5	3	3	2	5	5	5	5	5	5
23	5	5	2	5	5	3	2	5	5	5	2	5	5	3	2	5	5	5	2	5	5	5	5	2	5	5	3	2	5
24	5	3	3	5	3	5	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	5	3	3	5	3	5	3	3	5	3	5	5	5
25	5	5	3	5	3	5	3	3	5	5	3	5	3	5	3	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	3	3
26	3	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5
27	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5
28	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5
29	3	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	3
30	5	5	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3	3	5	5	3	3	3	3	5	5
31	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
32	3	5	3	3	5	5	5	5	3	5	3	3	5	5	5	5	3	5	3	3	5	3	5	3	3	5	5	5	5
33	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	3	3	5	5	5	5
34	3	3	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3
35	3	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5
36	1	5	5	5	3	5	3	5	1	5	5	5	3	5	3	5	1	5	5	5	3	1	5	5	5	3	5	3	5
37	5	5	3	3	3	5	5	3	5	5	3	3	3	5	5	3	5	5	3	3	3	5	5	3	3	3	5	5	3
38	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3
39	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5
40	3	5	3	3	3	5	1	1	3	5	3	3	3	5	1	1	3	5	3	3	3	3	5	3	3	3	5	1	1
41	3	5	5	3	5	3	3	3	3	5	5	3	5	3	3	3	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	3	3
42	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
43	5	3	1	3	5	3	5	5	5	3	1	3	5	3	5	5	5	3	1	3	5	5	3	1	3	5	3	5	5

44	5	3	3	5	1	5	3	1	5	3	3	5	1	5	3	1	5	3	3	5	1	5	3	3	5	1	5	3	1	
45	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	3	3	5	5	5	5	
46	3	5	3	3	5	5	5	5	3	5	3	3	5	5	5	5	3	5	3	3	5	3	5	3	3	5	5	5	5	
47	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	3	
48	5	3	5	3	5	5	5	3	5	3	5	3	5	5	5	3	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	5	5	3	
49	3	5	5	5	5	5	1	5	3	5	5	5	5	5	1	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	1	5	
50	5	5	1	5	1	3	5	5	5	5	1	5	1	3	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	5	1	3	5	5	
51	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	5	3	3	5	5	5	3	3	5	3	5	
52	5	5	5	5	3	1	1	3	5	5	5	5	3	1	1	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	1	1	3	
53	3	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	3	
54	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	
55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
56	5	3	3	5	3	3	3	5	5	3	3	5	3	3	3	5	5	3	3	5	3	5	3	3	5	3	3	3	5	
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
58	1	1	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	1	
59	2	5	2	2	1	2	1	2	2	5	2	2	1	2	1	2	2	5	2	2	1	2	5	2	2	1	2	1	2	
60	2	5	2	2	1	2	1	2	2	5	2	2	1	2	1	2	2	5	2	2	1	2	5	2	2	1	2	1	2	
61	1	2	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	
62	1	3	2	2	3	2	1	1	1	3	2	2	3	2	1	1	1	3	2	2	3	1	3	2	2	3	2	1	1	
63	1	3	3	3	2	5	2	1	1	3	3	3	2	5	2	1	1	3	3	3	2	1	3	3	3	2	5	2	1	
64	1	5	2	3	2	3	1	2	1	5	2	3	2	3	1	2	1	5	2	3	2	1	5	2	3	2	3	1	2	
65	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	
66	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
67	5	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	
68	2	2	2	2	1	2	1	5	2	2	2	2	1	2	1	5	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	5

69	1	2	2	2	2	2	2	5	1	2	2	2	2	2	2	5	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	5
70	2	3	5	2	3	1	1	2	2	3	5	2	3	1	1	2	2	3	5	2	3	2	3	5	2	3	1	1	2
71	3	1	1	4	2	2	2	3	3	1	1	4	2	2	2	3	3	1	1	4	2	3	1	1	4	2	2	2	3
72	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2
73	1	5	5	5	3	1	1	5	1	5	5	5	3	1	1	5	1	5	5	5	3	1	5	5	5	3	1	1	5
74	2	2	1	3	5	3	2	2	2	2	1	3	5	3	2	2	2	2	1	3	5	2	2	1	3	5	3	2	2
75	2	5	3	2	5	2	1	2	2	5	3	2	5	2	1	2	2	5	3	2	5	2	5	3	2	5	2	1	2
76	3	2	1	3	3	5	5	2	3	2	1	3	3	5	5	2	3	2	1	3	3	3	2	1	3	3	5	5	2
77	2	5	3	3	2	5	3	5	2	5	3	3	2	5	3	5	2	5	3	3	2	2	5	3	3	2	5	3	5
78	1	5	5	3	3	3	3	5	1	5	5	3	3	3	3	5	1	5	5	3	3	1	5	5	3	3	3	3	5
79	1	3	2	5	2	2	5	3	1	3	2	5	2	2	5	3	1	3	2	5	2	1	3	2	5	2	2	5	3
80	2	3	5	3	5	1	1	3	2	3	5	3	5	1	1	3	2	3	5	3	5	2	3	5	3	5	1	1	3
81	3	5	2	3	2	5	1	5	3	5	2	3	2	5	1	5	3	5	2	3	2	3	5	2	3	2	5	1	5
82	3	5	2	5	3	2	2	3	3	5	2	5	3	2	2	3	3	5	2	5	3	3	5	2	5	3	2	2	3
83	5	3	2	3	3	5	3	5	5	3	2	3	3	5	3	5	5	3	2	3	3	5	3	2	3	3	5	3	5
84	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2
85	5	5	3	5	3	1	2	3	5	5	3	5	3	1	2	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	1	2	3
86	2	2	3	4	4	2	4	3	2	2	3	4	4	2	4	3	2	2	3	4	4	2	2	3	4	4	2	4	3
87	4	3	2	4	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	2	2	4	3	2	4	2	4	3	2	4	2	2	2	2
88	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
89	2	4	3	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2
90	3	5	3	3	3	2	3	4	3	5	3	3	3	2	3	4	3	5	3	3	3	3	5	3	3	3	2	3	4
91	1	5	4	5	5	3	1	3	1	5	4	5	5	3	1	3	1	5	4	5	5	1	5	4	5	5	3	1	3
92	2	5	4	4	3	4	2	5	2	5	4	4	3	4	2	5	2	5	4	4	3	2	5	4	4	3	4	2	5
93	3	5	4	3	2	4	2	5	3	5	4	3	2	4	2	5	3	5	4	3	2	3	5	4	3	2	4	2	5

94	1	5	5	5	5	3	2	5	1	5	5	5	5	3	2	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	3	2	5
95	5	1	3	4	5	5	5	2	5	1	3	4	5	5	5	2	5	1	3	4	5	5	1	3	4	5	5	5	2
96	2	5	3	5	3	5	5	5	2	5	3	5	3	5	5	5	2	5	3	5	3	2	5	3	5	3	5	5	5
97	5	5	3	5	3	3	3	5	5	5	3	5	3	3	3	5	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	3	3	5
98	5	4	5	3	2	5	3	5	5	4	5	3	2	5	3	5	5	4	5	3	2	5	4	5	3	2	5	3	5
99	1	5	5	5	5	3	2	5	1	5	5	5	5	3	2	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	3	2	5
100	5	1	3	4	5	5	5	2	5	1	3	4	5	5	5	2	5	1	3	4	5	5	1	3	4	5	5	5	2
101	2	5	3	5	3	5	5	5	2	5	3	5	3	5	5	5	2	5	3	5	3	2	5	3	5	3	5	5	5
102	5	5	3	5	3	3	3	5	5	5	3	5	3	3	3	5	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	3	3	5
103	5	4	5	3	2	5	3	5	5	4	5	3	2	5	3	5	5	4	5	3	2	5	4	5	3	2	5	3	5
104	2	3	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2
105	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3
106	2	1	5	3	3	1	2	2	2	1	5	3	3	1	2	2	2	1	5	3	3	2	1	5	3	3	1	2	2
107	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1
108	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	3	3	5	5	5	5
109	3	3	5	5	5	5	5	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3
110	3	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5
111	1	5	5	5	3	5	3	5	1	5	5	5	3	5	3	5	1	5	5	5	3	1	5	5	5	3	5	3	5
112	1	5	2	3	2	3	1	2	1	5	2	3	2	3	1	2	1	5	2	3	2	1	5	2	3	2	3	1	2
113	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
114	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
115	5	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2
116	2	5	3	5	3	5	5	5	2	5	3	5	3	5	5	5	2	5	3	5	3	2	5	3	5	3	5	5	5

117	5	5	3	5	3	3	3	5	5	5	3	5	3	3	3	5	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	3	3	5
118	5	4	5	3	2	5	3	5	5	4	5	3	2	5	3	5	5	4	5	3	2	5	4	5	3	2	5	3	5

## Anexo 5: Documentos administrativos



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

"Procrastinación y estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025."

**Institución** : Universidad Autónoma de Ica.  
**Responsables** : Apaza Coaquira Briseth Yomira,  
Choquehuanca Dianderas, Jhanfranco Jhanpier,  
Estudiantes del programa académico de Psicología.

**Objetivo de la investigación:** Por la presente lo estamos invitando a participar de la investigación que tiene como finalidad de determinar la relación entre el estrés académico y procrastinación en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025. Al participar del estudio, deberá resolver un cuestionario de 20 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

**Procedimiento:** Si autoriza la participación de su menor hijo(a) en este estudio, se le solicitará que complete dos instrumentos en formato físico: el Inventario SISCO para el Estrés Académico y la Escala de Procrastinación Académica. Cada cuestionario está diseñado para resolverse en un tiempo aproximado de 20 minutos.

**Confidencialidad de la información:** El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, los responsables de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

**Consentimiento:** Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por la Investigadora y autorizo voluntariamente que mi menor hijo(a) participe en el estudio indicado, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

JULIACA 25 de Junio de 2025

Firma:   
Apellidos y nombres: *Tasca Haorudy Molino*  
DNI: *44025124*



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

"Procrastinación y estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025."

**Institución** : Universidad Autónoma de Ica.  
**Responsables** : Apaza Coaquira Briseth Yomira.  
Choquehuanca Dianderas, Jhanfranco Jhanpier.  
Estudiantes del programa académico de Psicología.

**Objetivo de la investigación:** Por la presente lo estamos invitando a participar de la investigación que tiene como finalidad de determinar la relación entre el estrés académico y procrastinación en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025. Al participar del estudio, deberá resolver un cuestionario de 20 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

**Procedimiento:** Si autoriza la participación de su menor hijo(a) en este estudio, se le solicitará que complete dos instrumentos en formato físico: el Inventario SISCO para el Estrés Académico y la Escala de Procrastinación Académica. Cada cuestionario está diseñado para resolverse en un tiempo aproximado de 20 minutos.

**Confidencialidad de la información:** El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, los responsables de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

**Consentimiento:** Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por la Investigadora y autorizo voluntariamente que mi menor hijo(a) participe en el estudio indicado, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

JULIACA, 24 de JUNIO, de 2025

Firma:   
Apellidos y nombres: Yanilina Maximó  
DNI: 0.12.6.6.43



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

"Procrastinación y estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025."

**Institución** : Universidad Autónoma de Ica.

**Responsables** : Apaza Coaquira Briseth Yomira.  
Choquehuanca Dianderas, Jhanfranco Jhanpier.  
Estudiantes del programa académico de Psicología.

**Objetivo de la investigación:** Por la presente lo estamos invitando a participar de la investigación que tiene como finalidad de determinar la relación entre el estrés académico y procrastinación en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025. Al participar del estudio, deberá resolver un cuestionario de 20 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

**Procedimiento:** Si autoriza la participación de su menor hijo(a) en este estudio, se le solicitará que complete dos instrumentos en formato físico: el Inventario SISCO para el Estrés Académico y la Escala de Procrastinación Académica. Cada cuestionario está diseñado para resolverse en un tiempo aproximado de 20 minutos.

**Confidencialidad de la información:** El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, los responsables de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

**Consentimiento:** Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por la Investigadora y autorizo voluntariamente que mi menor hijo(a) participe en el estudio indicado, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

JULIACA, 25 de 06 de 2025

Firma: 

Apellidos y nombres: M<sup>te</sup>. Sandra Condon Hualta

DNI: 71581012



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE ICA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

"Procrastinación y estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una  
Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025."

**Institución** : Universidad Autónoma de Ica.

**Responsables** : Apaza Coaquira Briseth Yomira.  
Choquehuanca Dianderas, Jhanfranco Jhanpier.  
Estudiantes del programa académico de Psicología.

**Objetivo de la investigación:** Por la presente lo estamos invitando a participar de la investigación que tiene como finalidad de determinar la relación entre el estrés académico y procrastinación en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025. Al participar del estudio, deberá resolver un cuestionario de 20 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

**Procedimiento:** Si autoriza la participación de su menor hijo(a) en este estudio, se le solicitará que complete dos instrumentos en formato físico: el inventario SISCO para el Estrés Académico y la Escala de Procrastinación Académica. Cada cuestionario está diseñado para resolverse en un tiempo aproximado de 20 minutos.

**Confidencialidad de la información:** El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, los responsables de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

**Consentimiento:** Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por la Investigadora y autorizo voluntariamente que mi menor hijo(a) participe en el estudio indicado, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

JULIACA, 25 de JUNIO, de 2025

Firma:   
Apellidos y nombres: Coaquira Susco Justina  
DNI: 02438865



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

**ASENTIMIENTO INFORMADO**

**Título:** "Procrastinación y estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025."

Estimado estudiante, te invitamos a formar parte de la presente investigación, para la cual requerimos tu valiosa participación en la resolución de un cuestionario.

**Objetivo del estudio:** Determinar la relación entre el estrés académico y procrastinación en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025.

**Procedimiento:** Si aceptas participar en la investigación, se te administrarán dos cuestionarios en formato físico. El tiempo estimado para completarlos es de 20 minutos. Uno de los instrumentos está diseñado para detectar y cuantificar las manifestaciones de tensión y ansiedad que puedas experimentar en tu ambiente educativo; el otro está orientada a identificar tus tendencias a posponer tareas académicas. Para lo cual solicitamos respuestas con sinceridad cada una de las preguntas que se te presentan, ten en cuenta que no es necesario identificarte al responder el cuestionario. Así mismo, es importante no dejar ítems en blanco, ya que cada respuesta es valiosa.

**Confidencialidad:** Los resultados del cuestionario aplicado solo lo sabrás tú, y tú apoderado con el fin de guardar la confidencialidad de los datos y no complicar nuestro trabajo profesional. Si firmas este documento quiere decir que lo leíste, o alguien te lo ha leído y aceptas participar en la investigación.

Si, acepto

No, acepto

JULIACA, 24 de 06, de 2025

Firma: .....  
Apellidos y nombres: Salinas Suico Reth

31



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## ASENTIMIENTO INFORMADO

**Título:** "Procrastinación y estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025."

Estimado estudiante, te invitamos a formar parte de la presente investigación, para la cual requerimos tu valiosa participación en la resolución de un cuestionario.

**Objetivo del estudio:** Determinar la relación entre el estrés académico y procrastinación en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025.

**Procedimiento:** Si aceptas participar en la investigación, se te administrarán dos cuestionarios en formato físico. El tiempo estimado para completarlos es de 20 minutos. Uno de los instrumentos está diseñado para detectar y cuantificar las manifestaciones de tensión y ansiedad que puedas experimentar en tu ambiente educativo; el otro está orientada a identificar tus tendencias a posponer tareas académicas. Para lo cual solicitamos respuestas con sinceridad cada una de las preguntas que se te presentan, ten en cuenta que no es necesario identificarte al responder el cuestionario. Así mismo, es importante no dejar ítems en blanco, ya que cada respuesta es valiosa.

**Confidencialidad:** Los resultados del cuestionario aplicado solo lo sabrás tú, y tú apoderado con el fin de guardar la confidencialidad de los datos y no complicar nuestro trabajo profesional. Si firmas este documento quiere decir que lo leíste, o alguien te lo ha leído y aceptas participar en la investigación.

Si, acepto



No, acepto



JULIACA, 24 de Junio, de 2025

Firma: .....  
Apellidos y nombres: Lugui Wamslein Valenc Sencio



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

**ASENTIMIENTO INFORMADO**

**Título:** "Procrastinación y estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025."

Estimado estudiante, te invitamos a formar parte de la presente investigación, para la cual requerimos tú valiosa participación en la resolución de un cuestionario.

**Objetivo del estudio:** Determinar la relación entre el estrés académico y procrastinación en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025.

**Procedimiento:** Si aceptas participar en la investigación, se te administrarán dos cuestionarios en formato físico. El tiempo estimado para completarlos es de 20 minutos. Uno de los instrumentos está diseñado para detectar y cuantificar las manifestaciones de tensión y ansiedad que puedas experimentar en tu ambiente educativo; el otro está orientada a identificar tus tendencias a posponer tareas académicas. Para lo cual solicitamos respuestas con sinceridad cada una de las preguntas que se te presentan, ten en cuenta que no es necesario identificarte al responder el cuestionario. Así mismo, es importante no dejar ítems en blanco, ya que cada respuesta es valiosa.

**Confidencialidad:** Los resultados del cuestionario aplicado solo lo sabrás tú, y tú apoderado con el fin de guardar la confidencialidad de los datos y no complicar nuestro trabajo profesional. Si firmas este documento quiere decir que lo leíste, o alguien te lo ha leído y aceptas participar en la investigación.

Si, acepto

No, acepto

JULIACA, 24 de Julio, de 2025

Firma: .....  
Apellidos y nombres: *Bolinas Susco, Stephanie*.....



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## ASENTIMIENTO INFORMADO

**Título:** "Procrastinación y estrés académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025."

Estimado estudiante, te invitamos a formar parte de la presente investigación, para la cual requerimos tu valiosa participación en la resolución de un cuestionario.

**Objetivo del estudio:** Determinar la relación entre el estrés académico y procrastinación en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa pública secundaria de Juliaca, 2025.

**Procedimiento:** Si aceptas participar en la investigación, se te administrarán dos cuestionarios en formato físico. El tiempo estimado para completarlos es de 20 minutos. Uno de los instrumentos está diseñado para detectar y cuantificar las manifestaciones de tensión y ansiedad que puedas experimentar en tu ambiente educativo; el otro está orientada a identificar tus tendencias a posponer tareas académicas. Para lo cual solicitamos respuestas con sinceridad cada una de las preguntas que se te presentan, ten en cuenta que no es necesario identificarte al responder el cuestionario. Así mismo, es importante no dejar ítems en blanco, ya que cada respuesta es valiosa.

**Confidencialidad:** Los resultados del cuestionario aplicado solo lo sabrás tú, y tú apoderado con el fin de guardar la confidencialidad de los datos y no complicar nuestro trabajo profesional. Si firmas este documento quiere decir que lo leíste, o alguien te lo ha leído y aceptas participar en la investigación.

Si, acepto

No, acepto

Firma: 

Apellidos y nombres: García Ticona Camilo

JULIACA, 24. de Junio., de 2025

*"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"*

**ASUNTO:** SOLICITO REALIZAR MI PROYECTO  
DE INVESTIGACION

**SEÑOR:** Prof. Tony Ubaldo Dueñas  
Director de la IES. 91 "Jose Ignacio Miranda"



Yo, briset yomira apaza coaquira  
identificado con DNI N°75340705 ,  
domiciliado en el Jr.PACHACAMAC MZ.  
H2 LT. 6 de la ciudad de Juliaca, con  
mucho respeto me presento ante usted  
y expreso lo siguiente:

Mediante el presente documento solicito lo siguiente; en calidad de Bachiller de la  
carrera profesional de Psicología, solicito realizar mi trabajo de investigación en su Digna  
Institución Educativa para lo cual necesito utilizar sus datos, documentos e información  
acerca de la institución como de los alumnos.

Agradeciendo anticipadamente la atención correspondiente.

  
BRISSET YOMIRA APAZA COAQUIRA  
DNI N° 75340705

**ASUNTO:** SOLICITO REALIZAR MI PROYECTO  
DE INVESTIGACION

**SEÑOR:** Prof. Tony Ubaldo Dueñas  
Director de la IES. INA 91 "Jose Ignacio Miranda"



Yo, Jhanfranco Jhapiel Choquehuanca Dianderas identificado con DNI N° 73811260, domiciliado en el Jr. Ub. Perlas del Altiplano L 16 de la ciudad de Juliaca, con mucho respeto me presento ante usted y expreso lo siguiente:

Mediante el presente documento solicito lo siguiente; en calidad de Bachiller de la carrera profesional de Psicología, solicito realizar mi trabajo de investigación en su Digna Institución Educativa para lo cual necesito utilizar sus datos, documentos e información acerca de la institución como de los alumnos.

Agradeciendo anticipadamente la atención correspondiente.

  
Jhanfranco Jhapiel Choquehuanca Dianderas  
DNI N° 73811260



Chincha Alta, 10 de Junio del 2025

**OFICIO N°1030-2025-UAI-FCS**

**Prof. Tony Ubaldo Dueñas**  
Director  
I.E.S. INA 91 "JOSE IGNACIO MIRANDA"  
Presente.-



De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en la formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, responsabilidad social y bienestar universitario en inserción laboral.

En tal sentido, nuestros estudiantes se encuentran en el desarrollo de tesis para la obtención del título profesional, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución que usted dirige.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **autorización** de la Institución elegida, para que los estudiantes puedan proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la carta de presentación de los estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación.

Sin otro particular y con la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



**Mag. Jose Yomil Perez Gomez**  
DECANO (E)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA





UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE ICA

## CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

### Hace Constar:

Que, **CHOQUEHUANCA DIANDERAS, Jhanfranco Jhanpier** identificado con código de estudiante **0073811260** y **APAZA COAQUIRA, Bristet Yomira** identificada con código de estudiante **0075340705** del Programa Académico de **PSICOLOGÍA**, quienes vienen desarrollando la tesis denominada: **"PROCRASTINACIÓN Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA SECUNDARIA DE JULIACA, 2025"**

Se expide el presente documento, a fin de que el encargado, tenga a bien autorizar a los en mención, a recoger los datos y aplicar su instrumento para su investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 10 de Junio del 2025



**Mag. Jose Yomil Perez Gomez**  
DECANO (E)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

x. Abelardo Alva Maurtua 489  
tonomadeica.edu.pe



## Anexo 6: Evidencia fotográfica



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa Industria



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa Industria



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa Industria



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa Industria



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa Industria



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa Industria



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa Industria



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa Industria



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa Industria



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa Industria



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa Industria



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa Industria

## Anexo 7: Informe de Turnitin

### 1754153046\_TESIS YOMIRA APAZA COAQUIRA Y JHANFRANCO CHOQUEHUANCA - 2 intento.docx

 Universidad Autónoma de Ica

#### Detalles del documento

Identificador de la entrega  
**trmid::3117:478338345**

Fecha de entrega  
**4 ago 2025, 8:46 a.m. GMT-5**

Fecha de descarga  
**4 ago 2025, 8:52 a.m. GMT-5**

Nombre de archivo  
**1754153046\_TESIS YOMIRA APAZA COAQUIRA Y JHANFRANCO CHOQUEHUANCA - 2 intento.docx**

Tamaño de archivo  
**9.3 MB**

**132 Páginas**

**26.738 Palabras**

**124.354 Caracteres**

## 13% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

---

### Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

---

### Marcas de integridad

#### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.