



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA
DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE LIMA SUR**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

LUZ SELENE HUAMAN JACOBO (ORCID: 0000-0001-8990-0053)

ASESORA

MAG. LUZ ELIZABETH MAYORGA FALCON (ORCID:0000-0001-6213-3018)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DE PROGRAMA

PROBLEMAS RELACIONADOS AL ÁMBITO EDUCATIVO

LÍNEA DE ACCIÓN RSU

SALUD Y BIENESTAR

LIMA, PERÚ, DICIEMBRE DE 2023



CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.

Referencia bibliográfica

Huaman Jacobo, L. S. (2024). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución pública de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Luz Selene Huaman Jacobo
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72764862
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-8990-0053
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Luz Elizabeth Mayorga Falcon
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08406202
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-6213-3018
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Juan Carlos Baños Ramos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40139812
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Javier Jesus Vivar Bravo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	74697504
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución pública de Lima Sur
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado.
Línea de investigación del Programa	Problemas relacionados al ámbito educativo.
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.02.04

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Lima, el jurado de sustentación de tesis conformado por: la DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como presidenta, el DR. JUAN CARLOS BAÑOS RAMOS como secretario y el MG. JAVIER JESUS VIVAR BRAVO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA
DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE LIMA SUR**

Presentado por la bachiller:
LUZ SELENE HUAMAN JACOBO

Para obtener el **Título Profesional Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado-Bueno** con una calificación de **CATORCE (14)**.

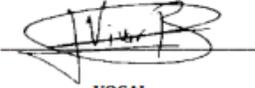
En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 12 de diciembre del 2023.



PRESIDENTA
DRA. SILVANA GRACIELA
VARELA GUEVARA



SECRETARIO
DR. JUAN CARLOS BAÑOS
RAMOS



VOCAL
MG. JAVIER JESUS VIVAR
BRAVO

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

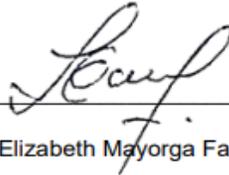
Yo Luz Elizabeth Mayorga Falcon docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesora de la tesis titulada:

Estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución pública de Lima Sur

De la bachiller Luz Selene Huaman Jacobo, constato que la tesis tiene un índice de similitud de 20% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

La suscrita analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 5 de octubre de 2024



Luz Elizabeth Mayorga Falcon

DNI: 08406202

DEDICATORIA

A quienes me dieron la vida, Luz y Guillermo, y se encargaron de siempre estar para mí, por brindarme incondicionalmente su apoyo y porque a pesar de las circunstancias ha primado siempre mi educación.

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a la Universidad Autónoma del Perú, porque gracias a las enseñanzas impartidas en sus aulas, tanto físicas como virtuales, han permitido mi formación como profesional. Al equipo directivo de las instituciones que han participado de este estudio, por su disposición al desarrollo de la investigación y facilidades brindadas en la realización. A los miembros de mi familia que día a día se encargaron de apoyarme en todo lo que necesité para lograr esta meta, a ellos que confiaron en mí y me impulsaron a continuar. A todas las personas que con su apoyo directo o indirecto han contribuido a la finalización de este estudio.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTOS.....	3
LISTA DE TABLAS.....	5
RESUMEN.....	6
ABSTRACT.....	7
RESUMO.....	8
I. INTRODUCCIÓN.....	9
II. MÉTODO.....	14
2.1. Tipo y diseño	14
2.2. Población, muestra y muestreo.....	14
2.3. Hipótesis.....	14
2.4. Variables y operacionalización.....	14
2.5. Instrumentos o materiales.....	15
2.6. Procedimientos.....	15
2.7. Análisis de datos.....	16
2.8. Aspectos éticos.....	16
III. RESULTADOS.....	17
IV. DISCUSIÓN.....	21
V. CONCLUSIONES.....	24
VI. RECOMENDACIONES.....	25
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Niveles del estrés académico
Tabla 2	Niveles de la procrastinación académica
Tabla 3	Relación entre los estímulos estresores y la procrastinación
Tabla 4	Correlación entre las reacciones físicas y procrastinación
Tabla 5	Relación entre las reacciones psicológicas y procrastinación
Tabla 6	Relación entre las reacciones comportamentales y procrastinación
Tabla 7	Relación entre las estrategias de afrontamiento y procrastinación
Tabla 8	Relación entre el estrés académico con la procrastinación académica

ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE LIMA SUR

LUZ SELENE HUAMAN JACOBO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

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, 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 encontrados permitieron llegar a establecer que existe una relación altamente significativa, con grado de relación baja y negativa entre ambas variables analizadas ($\rho = -.185$; $p = .001$). 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.

Palabras clave: estrés, procrastinación, escolares

ACADEMIC STRESS AND PROCRASTINATION IN SECONDARY STUDENTS OF A PUBLIC INSTITUTION IN LIMA SUR

LUZ SELENE HUAMAN JACOBO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The main objective of the present study was to determine the relationship between academic stress and procrastination in high school students from an educational institution in Lima Sur. Likewise, it was correlational and non-experimental in design. The sample included the participation of 301 students from 1st to 5th grade of secondary school, between men and women; to whom the following instruments were applied, the "Academic Stress Inventory - SISCO" whose psychometric properties were ($KMO = .899$; $\alpha = .917$) and the "Academic Procrastination Scale - EPA" with adequate psychometric properties ($KMO = .855$; $\alpha = .741$). The results found allowed us to establish that there is a highly significant relationship, with a low and negative degree of relationship between both variables analyzed ($\rho = -.185$; $p = .001$). It is necessary to mention that 49.2% of high school students present a moderate level of stress and, in terms of academic procrastination, more than 50% have a moderate level, this being the most frequent level in students. Therefore, it is concluded that the greater the academic stress, the lower the level of academic procrastination.

Keywords: stress, procrastination, schoolchildren

ESTRESSE ACADÊMICO E PROCRASTINAÇÃO EM ALUNOS SECUNDÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DO SUL DE LIMA

LUZ SELENE HUAMAN JACOBO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objetivo principal desta pesquisa foi determinar a relação entre estresse acadêmico e procrastinação em estudantes do ensino médio de uma instituição de ensino de Lima Sur. Da mesma forma, era correlacional e não experimental em design. A amostra contou com a participação de 301 alunos do 1º ao 5º ano do ensino secundário da instituição de ensino, entre homens e mulheres; aos quais foram aplicados os seguintes instrumentos, o “Inventário de Estresse Acadêmico - SISCO” cujas propriedades psicométricas foram (KMO = 0,899; α = 0,917) e a “Escala de Procrastinação Acadêmica - EPA” com propriedades psicométricas adequadas (KMO = 0,855; α = 0,741). Os resultados encontrados permitiram estabelecer que existe uma relação altamente significativa, com um grau de relação baixo e negativo entre ambas as variáveis analisadas (ρ = -0,185; p = 0,001). É necessário mencionar que 49,2% dos alunos do ensino médio apresentam nível moderado de estresse e, em termos de procrastinação acadêmica, mais de 50% apresentam nível moderado, sendo este o nível mais frequente na amostra de alunos. Portanto, conclui-se que quanto maior o estresse acadêmico, menor o nível de procrastinação acadêmica.

Palavras-chave: estresse, procrastinação, escolares, estudantes

I. INTRODUCCIÓN

El estrés afecta a todas las edades, incluidos adolescentes, quienes en España dedican 3-4 horas diarias a tareas escolares, generando un significativo estrés académico. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2016, aproximadamente el número de adolescentes como el 70% de mujeres y el 60% de varones en España se sienten presionados por la carga de deberes, superando la media general. Este estrés podría influir en la calidad del descanso y la capacidad de concentración. En Perú, alrededor del 80% de la población experimenta estrés (Rottenbacher et al., 2018), fenómeno agravado por la pandemia, aumentando la preocupación por la pérdida de empleo y la adaptación a la educación a distancia, afectando tanto a adultos como a niños y adolescentes.

Los adolescentes enfrentan estrés por cambios físicos, mentales y emocionales, presión académica y relaciones sociales. En España y Perú, más del 50% se sienten presionados por las actividades escolares, y un 30% de universitarios y escolares en Perú presentan estrés académico (Cachay, 2018). La pandemia ha aumentado estos niveles, con un 52.2% de peruanos reportando estrés moderado a severo (Minsa). La educación virtual ha añadido desafíos tecnológicos y emocionales, causando aislamiento, ansiedad y sobrecarga de información. La procrastinación, vinculada más al manejo emocional que a la administración del tiempo (García y Silva, 2019), se ha exacerbado, especialmente en varones con menor autorregulación (Chura et al., 2021).

Con lo señalado, se tiene como problema de investigación ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Sur?

En la revisión de la literatura, a nivel internacional, Quito et al. (2017) evaluaron a 60 estudiantes de bachillerato en Ecuador y encontraron que el 57.9% experimentaba un nivel moderado de tensión relacionada con los estudios, influenciado por la evaluación docente y la personalidad. Camarillo et al. (2021) investigaron a 102 estudiantes durante la pandemia de COVID-19, identificando una correlación positiva entre estrés y procrastinación, con un 52.30% de mujeres y un 43.24% de hombres presentando estrés severo debido a la carga académica. Subramani y Venkatachalam (2019) estudiaron a 198 alumnos de secundaria en tres instituciones educativas y hallaron que el estrés medio estaba relacionado principalmente con la perspectiva de los progenitores (96%) y el cuidado al fracaso al ser evaluados. Álvarez (2018) investigó la procrastinación en 16 a 18 años en un colegio privado en Guatemala, encontrando que el 81% de los estudiantes presentaba un nivel medio de procrastinación, con mayor incidencia en el 5º año de secundaria.

A nivel local, Paucara (2021) estudió 112 estudiantes de secundaria en Puquio, concluyendo que se relacionan las variables de forma inversa significativa entre las dimensiones del estrés ($r = -0.477$, $p=0.00$). Asimismo, Álvarez y Cerrón (2020) estudiaron a 193 alumnos de Huancavelica, encontrando relación moderada y significativa ($r = 0.649$, $p=0.00$). Valle (2019) investigó 163 estudiantes en Comas y no encontró una relación entre las variables. Amado y Condori (2019) analizaron 159 estudiantes en Arequipa y hallaron relación significativa y débil ($r=0.291$, $p=0.00$), con un 78% de nivel de estrés moderado. Vásquez (2016) examinó estudiantes en Chiclayo y determinó una relación significativa entre las variables ($X^2=6.537$), pero no una correlación clara.

Como marco conceptual de la variable estrés académico, se tiene que este surge de situaciones psicológicas desagradables, principalmente por expectativas del entorno y el sistema educativo, considerándose un trastorno mental vinculado al miedo al fracaso (Gupta y Khan, 1987). Este estrés es provocado por la presión de cumplir con expectativas académicas, la gestión del tiempo, responsabilidades adicionales y competencia con compañeros (Caldera et al., 2007). De esta manera el desencadenamiento estrés, sus manifestaciones físicas y psicológicas como insomnio y fatiga, se pueden deber a las demandas académicas, afectando el bienestar general. Es crucial que los estudiantes dispongan de recursos de afrontamiento, apoyo social y servicios institucionales adecuados (Barraza, 2008).

Las teorías que ayudan a comprender el estrés se encuentra la de Cannon-Bard y James-Lange. Estas ofrecen visiones contrastantes sobre el origen de las emociones frente al estrés (Middleton, 2009): la primera sugiere que surgen después de respuestas físicas automáticas como la sudoración y la tensión muscular, mientras que la segunda plantea que las emociones pueden surgir independientemente de cambios físicos visibles. Lazarus (1982) atribuye el estrés académico a la percepción de falta de recursos para manejar desafíos, generando respuestas emocionales y fisiológicas negativas. Propuso dos estilos de afrontamiento: el problemático, enfocado en resolver activamente problemas con planificación y gestión del tiempo, y el emocional, que se centra en gestionar emociones frente a situaciones fuera del control directo. Estos estilos pueden combinarse según la situación, influenciando la experiencia del estrés y destacando la importancia de la percepción subjetiva de recursos para enfrentar eficazmente el estrés académico (Hancock & Mueller, 2001).

Como segunda variable se tiene a la procrastinación, la cual se define como el acto irracional de posponer actividades o tareas, pesar a estar consciente de las consecuencias de dicho aplazamiento (Nayak, 2019). La tendencia se manifiesta en la postergación de responsabilidades obligatorias, generando así retrasos que pueden llevar a perjuicios o malestares. Esencialmente, la procrastinación refleja la inclinación de un individuo a evadir el inicio o la finalización de cualquier tarea que requiera atención y acción inmediata (Steel & Klingsleck, 2015; Gil & Garzón, 2017; Condori & Mamani, 2016).

Las teorías que explican la procrastinación pueden dividirse en dos enfoques principales. Según el Modelo Cognitivo-conductual de Ellis y Knaus (1977), la procrastinación se define como el acto de retrasar tareas a pesar de reconocer sus beneficios, lo que conduce a un ciclo de autocrítica y sentimientos negativos, afectando la autoconfianza y generando un patrón cíclico de postergación. Por otro lado, el Modelo Psicodinámico propuesto por Baker (1979) sugiere que la procrastinación surge del miedo inconsciente al fracaso y la ansiedad asociada a las tareas. Este enfoque también destaca la influencia crucial de la dinámica familiar, donde el apoyo emocional puede mitigar o exacerbar este comportamiento evasivo, subrayando la importancia de abordar los factores psicológicos y emocionales subyacentes para superar la procrastinación de manera efectiva (Tuckman, 2003).

El estudio ofrece un aporte metodológico al revisar los aspectos psicométricos de los instrumentos empleados y realizar una revisión bibliográfica sobre las variables estudiadas y sus teorías relacionadas. Esto ha permitido obtener nuevas evidencias sobre la relación entre las variables. Teóricamente, se ha profundizado en la

investigación bibliográfica, y a nivel práctico, se ha identificado la relación de las variables en alumnos de secundaria, propiciando la implementación de estrategias y programas de intervención. La relevancia social del estudio radica en que sus resultados pueden servir como antecedente para futuros investigadores interesados en estas variables.

Como objetivo general se tiene determinar relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de secundaria de una IE de Lima Sur. Como objetivos específicos se planteó 1) Identificar los niveles de estrés académico. 2) Describir el nivel de procrastinación académica. 3) Identificar la relación entre la dimensión de Estímulos estresores y procrastinación. 4) Identificar la relación entre la dimensión de Reacciones físicas del estrés académico y procrastinación. 5) Identificar la relación entre la dimensión de Reacciones psicológicas del estrés académico y procrastinación. 6) Identificar la relación entre la dimensión de Reacciones comportamentales del estrés académico y procrastinación. 7) Identificar la relación entre la dimensión de Estrategias de afrontamiento del estrés académico y procrastinación.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño

Estudio correlacional pues buscó relacionar las variables en alumnos evaluados. Fue no experimental y de tipo transversal, ya que únicamente se hizo una prueba (Hernández et al., 2014).

2.2. Población, muestra y muestreo

El estudio tuvo una población de 750 alumnos de 1° a 5° de secundaria de la I.E. “San Francisco de Asís” en el distrito de Pachacamac, 2021. Se tomó como muestra a 301 educandos, los cuales fueron seleccionados por muestreo aleatorio simple (ver anexo 3). Asimismo, se tuvo los criterios de inclusión que sean alumnos de la I.E., de 1ro a 5to de secundaria y de ambos sexos; y con edad entre 13-18 años. Como criterio de exclusión se eliminó a los alumnos que no desean participar.

2.3. Hipótesis

Como hipótesis general, existe relación entre estrés académico y procrastinación. Como hipótesis específicas incluye la existencia de relación de cada una de las dimensiones del estrés académico con el total de procrastinación académica.

2.4. Variables y Operacionalización

Variable: Estrés académico

El estrés académico se define como un procedimiento adaptativo principalmente psicológico, causado por la presión educativa y las demandas percibidas como estresantes por el estudiante (Barraza, 2005). La variable se compone de las dimensiones de factores estresantes, respuestas físicas, respuestas psicológicas, respuestas conductuales y técnicas de manejo (ver anexo 2).

Variable: Procrastinación académica

Se define como la acción de postergar continuamente algunas actividades académicas que se tienen pendientes o se hace la promesa de realizarla en un periodo posterior (Busko, 1998). Se compone de una sola dimensión que es la procrastinación (ver anexo 2).

2.5. Instrumentos o materiales**Inventario de estrés académico (SISCO)**

Se escogió el Inventario SISCO, el cual se compone de 31 reactivos distribuidos entre sus las dimensiones ya mencionadas (ver anexo 3). Las respuestas que se aceptan están en escala Likert (del 1 al 5). La aplicación se da en un tiempo medio de 20 minutos y de forma grupal. La validación factorial mostró un KMO de .899; y la confiabilidad, un alfa de Cronbach de .917 (ver anexo 5 y 6).

Escala de procrastinación académica (EPA)

Se escogió la Escala EPA que se conformada por 16 ítems (ver anexo 3). Las respuestas que se aceptan están en escala Likert (del 1 al 5). La aplicación se da en un tiempo medio de 15 minutos y de forma grupal. La validación factorial mostró un KMO de .855; y la confiabilidad, un alfa de Cronbach de .741.

2.6. Procedimientos

Se obtuvo autorización de la IE mediante una carta de presentación de la Facultad de Humanidades de la Universidad Autónoma. Se recopilaron datos utilizando la "Escala de estrés académico - SISCO" y la "Escala de procrastinación - EPA" en un cuestionario Google. Este fue distribuido por el equipo administrativo a los docentes tutores y posteriormente a los estudiantes, incluyendo consentimiento informado y los

instrumentos necesarios. La recopilación de la información se obtuvo a lo largo de cuatro semanas utilizando los grupos de WhatsApp de las aulas.

2.7. Análisis de datos

En primera instancia se recolectó una la base de datos que se trabajó en formato de hoja de cálculo Excel, esta se transfirió al programa IBM SPSS Statistics v26. Con los datos se procedió al análisis de validez y confiabilidad de los instrumentos, mediante un estudio piloto mediante el AFE y se vio la confiabilidad utilizando alfa de Cronbach. Luego, se realizaron estadísticos descriptivos que incluyeron la media, desviación estándar, asimetría, coeficiente de variación y correlaciones entre las variables. Se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov (anexo 7) para establecer la distribución de la información, optando por el uso de estadísticos no paramétricos y el coeficiente Rho de Spearman.

2.8. Aspectos éticos

Este estudio priorizó los aspectos éticos, asegurando la privacidad y confidencialidad de los participantes mediante una estricta anonimización de sus identidades para evitar cualquier forma de identificación directa o indirecta. Además, los participantes de la investigación fueron informados del propósito del estudio y dieron su consentimiento voluntario, respetando así el principio de autonomía (Hoyos, 2020) Igualmente se tuvo en cuenta el respeto de la propiedad intelectual, siendo debidamente citados los autores, siguiendo rigurosamente el formato de citación APA.

III. RESULTADOS

Análisis descriptivo

Tabla 1

Niveles del estrés académico

Niveles	<i>f</i>	%
Leve	79	26,2
Moderado	148	49,2
Profundo	74	24,6
Total	301	100,0

Nota. Adaptado del programa SPSS.

Según la tabla 1, el estrés académico muestra predominio del nivel moderado con un 49.2%, seguidamente se encuentra el nivel leve con 26,2%; el nivel profundo presenta valores mínimos con un 24.6% en los estudiantes evaluados.

Tabla 2

Niveles de la procrastinación académica

Niveles	<i>F</i>	%
Bajo	77	25,6
Moderado	153	50,8
Alto	71	23,6
Total	301	100

Nota. Adaptado del programa SPSS.

La tabla 2 muestra que predomina el nivel moderado con 50.8%, seguidamente el nivel bajo con 25,6%. Por último, el nivel elevado presenta valores mínimos con 23.6%.

Contrastación de hipótesis

Tabla 3

Relación entre los estímulos estresores y la procrastinación

n=301	Procrastinación	
	Rho de Spearman	p
Estímulos estresores	-.152	.008

Nota. Adaptado del programa SPSS.

La tabla 3 muestra correlación significativa con grado bajo y negativo ($rho=-.152$; $p < .05$). El análisis sugiere que mientras menos sean los estímulos estresores mayor serán los niveles de procrastinación académica.

Tabla 4

Correlación entre las reacciones físicas y procrastinación

n=301	Procrastinación	
	Rho	p
Reacciones físicas	-.159	.006

Nota. Adaptado del programa SPSS.

La tabla 4 muestra correlación significativa con grado bajo y negativo ($rho=-.159$; $p < .05$). El análisis sugiere que mientras menor sean los niveles de reacciones físicas, mayor serán los niveles de procrastinación académica.

Tabla 5

Relación entre las reacciones psicológicas y procrastinación

n=301	Procrastinación	
	Rho	p
Reacciones psicológicas	-.245	.000

Nota. Adaptado del programa SPSS.

La tabla 5 muestra correlación significativa con grado bajo y negativo ($rho=-.245$; $p < .001$). El análisis de datos sugiere, en ese sentido, que mientras menor sean los niveles de reacciones psicológicas, mayor serán los niveles de procrastinación académica.

Tabla 6*Relación entre las reacciones comportamentales y procrastinación*

n=301	Procrastinación	
	Rho	p
Reacciones comportamentales	-.247	.000

Nota. Adaptado del programa SPSS.

La tabla 6 señala relación significativa con grado bajo y negativo ($rho=-.247$; $p < .001$). El análisis de datos sugiere, en ese sentido, que mientras menor sean los niveles de reacciones comportamentales, mayor serán los niveles de procrastinación académica.

Tabla 7*Relación entre las estrategias de afrontamiento y procrastinación*

n=301	Procrastinación	
	Rho	p
Estrategias de afrontamiento	.148	.010

Nota. Adaptado del programa SPSS.

La tabla 7 señala relación significativa con grado bajo y negativo ($rho=.148$; $p < .05$). El análisis de datos sugiere, en ese sentido, que mientras mayor sean los niveles de las estrategias de afrontamiento, mayor será la procrastinación académica.

Tabla 8*Relación entre el estrés académico con la procrastinación académica*

n = 301	M	DE	rho [IC95%]	p	T.E.
Estrés académico	74.50	19.202			
Procrastinación académica	54.13	10.523	-.185[-.294 – -.075]	.001	3.24

Nota. Adaptado del programa SPSS.

El reporte de resultados de la tabla previa, muestran valores de ($rho=-.295$; $p <.05$). que indican esta relación es de grado bajo y se caracteriza por ser negativa entre ambas variables además de significativa. Esta relación inversa permite inferir a cuanto mayores sean los niveles de procrastinación menores serán los niveles de estrés o viceversa. En ese sentido, se acepta la hipótesis alterna.

IV. DISCUSIÓN

Sin duda alguna el estrés académico es un factor para considerar para el cumplimiento o no realización de actividades escolares, en algunos casos, los estudiantes cumplen sus actividades, pero las realizan muy cerca al tiempo límite, esto se conoce como procrastinación académica, en ese sentido, se procedió a realizar un examen de la normalidad utilizando la prueba de KS. Los resultados revelaron que la distribución no es normal, pues p es menor que 0.05. por lo que se emplearon estadísticos no paramétricos.

Para el estrés académico se tuvieron como resultados que más del 49,2% de los evaluados presentó un nivel moderado, a la vez que un 24.6%, un nivel alto. Estos resultados difieren que los que Quito et al. (2017) encontraron entre los estudiantes de bachillerato (nivel secundario en Perú), pues para su caso el 90% presentó estrés académico, donde predominó el nivel moderado. Asimismo, Subramani y Venkatachalam (2019) obtuvieron un resultado similar, pues se demostró que el nivel estrés de la muestra era medio estando estrechamente relacionado con la expectativa de los padres. Estos resultados se pueden entender a la idea de factor influyente en los adolescentes, como lo señaló Gupta y Khan (1987) en sus reflexiones. Es necesario señalar que los resultados se explican también en la medida de que la información de este estudio fue recopilada durante el periodo de pandemia, en el cual la exigencia académica se vio reducida y el estrés se relacionaba con factores sociales.

Por la sección de postergación académica, los hallazgos propios mostraron que en medio de los evaluados reside un nivel moderado de procrastinación en 50.80% de los casos, al igual en nivel alto en el 23.6%. De manera similar, Álvarez (2018) trabajó

con alumnos de último año y encontró que el 81% presentaron un grado medio de procrastinación, al igual que en el presente estudio, pues se ha obtenido que el 50.8% tiene un grado moderado de procrastinación. Tras el análisis estadístico se estableció la presencia de una conexión altamente considerable, con grado de relación baja y negativa entre ambas variables, según el grado de relación propuesto por Palella y Martins (2012). Estos resultados permiten confirmar la hipótesis general, además se puede afirmar que, a un menor grado de tensión académica, más altos serán los niveles de procrastinación. En el marco nacional, Pauccara (2021) en su investigación realizada con estudiantes de una I.E en Puquio descubrió que no hay conexión significativa entre variables, por lo que estas no tienen influencia entre sí. El modelo teórico que ayuda a explicar esta situación de motivación y autorregulación del comportamiento académico de Zimmerman (2000), el cual señala que la procrastinación se ve influenciada por factores como la autoeficacia, la metacognición y la motivación por encima que del estrés.

Los resultados propios fueron que la conexión entre la tensión académica y la postergación es -0.185, lo cual se contraponen a lo establecido por Camarillo y Morales (2021) quienes hallaron una correlación favorable en su muestra ($r= 0.854$ y $p=0.00$). Así mismo, Barraza y Barraza (2020) establecieron que el estrés académico y la procrastinación no se relacionan. Al analizar más a fondo la relación, se pretendió identificar el vínculo entre dimensiones consideradas, por ello se plantearon cinco objetivos específicos analizados y detallados en las siguientes líneas. Respecto a la conexión entre la dimensión de factores estresantes y procrastinación se vio relación significativa baja y negativa ($\rho=-.152$; $p<.05$), así también con la dimensión Reacciones físicas del estrés académico y procrastinación ($\rho=-.159$; $p=.006$) y, del mismo modo al

relacionar la otra dimensión se evidenció una relación significativa baja y negativa ($\rho = -.245$; $p < .001$), Al relacionar la dimensión de Reacciones comportamentales y procrastinación se evidencia vinculo significativo y negativo ($\rho = -.247$; $p < .001$). Sin embargo, al analizar la relación se vio una vinculación significativa baja y positiva ($\rho = .148$; $p = .p < .05$), según lo propuesto por Paella y Martins (2012). El análisis de datos sugiere, en ese sentido, que mientras mayor sean los niveles de uno, el otro componente aumentara. Este último resultado, coincide con los hallado por Pauccara en el 2021, quien menciona que la procrastinación se vincula significativamente con las acciones de resiliencia ($\rho = -.477$; $p < 0.05$) y según lo establecido por Valle (2019) quien encontró una estadísticamente significativa al relacionar variables. Basándonos en lo propuesto por Lazarus (1982), las personas suelen tener dos tipos de estilos afrontar. En el primer estilo de afrontamiento se produce una sensación de excitación y al uso de las herramientas que posee cada individuo, esto estaría relacionado con el resultado obtenido en la presente investigación.

En contraste, existen investigaciones que difieren con lo hallado en este estudio, como la de Amado y Condori en el (2019) y la de Álvarez y Cerrón (2020), quienes en sus respectivos estudios demostraron que existe vinculo estadísticamente significativo y, Una conexión directa de grado moderado y significativa entre las variables. Por su lado, Vásquez (2016) demostró que hay relación. Dichos estudios se realizaron con algún tiempo de diferencia, además de variar mínimamente la muestra de ambos con la de la presente investigación, ello puede haber sido determinante para los resultados obtenidos.

V. CONCLUSIONES

1. Al realizar el análisis entre ambas variables se encontró vínculo alto y significativo, con grado de relación negativo, sugiriendo que un nivel mayor de estrés será menor su contraparte
2. En la muestra estudiantil de secundaria, el estrés moderado afecta al 49.2% de los estudiantes, mientras que el estrés profundo se observa en un 24.6% de la muestra.
3. En la procrastinación académica, más del 50% de los estudiantes muestran un nivel moderado, siendo este el más común en la muestra, mientras que el nivel alto es mínimo, representando el 23.6%.
4. En cuanto a los estímulos factores de estrés y la postergación académica, se ha encontrado una relación significativa de grado bajo y negativo ($\rho = -.152$; $p < .05$).
5. Respecto a las reacciones físicas del estrés y la procrastinación se demostró una conexión relevante de grado bajo y negativo ($\rho = -.159$; $p < .05$).
6. Respecto a las reacciones psicológicas del estrés y la procrastinación se observó una conexión altamente considerable de grado bajo y negativo ($\rho = -.245$; $p < .001$).
7. Respecto a las reacciones comportamentales del estrés y la procrastinación se constató una relación importante de grado bajo y negativo ($\rho = -.247$; $p < .001$).
8. Así mismo, al establecer la correlación entre las técnicas de manejo y la postergación, se determinó una relación sumamente relevante con nivel de correlación baja y positiva ($\rho = .148$; $p < .05$).

VI. RECOMENDACIONES

Los resultados han proporcionado una valiosa plataforma sobre la cual se pueden cimentar investigaciones subsiguientes o desarrollar programas de acción. En consecuencia, se sugiere encarecidamente:

1. Implementar un programa educativo para sensibilizar a los estudiantes sobre importancia de mejorar sus hábitos de estudio con la finalidad de amenorar los efectos del estrés académico.
2. Organizar charlas informativas para los estudiantes, enfocadas en la prevención del estrés académico y la promoción del autocuidado en entornos escolares.
3. Realizar sesiones de psicoeducación para padres sobre estrategias para evitar la procrastinación y apoyar el desarrollo de hábitos de estudio en sus hijos.
4. Facilitar charlas interactivas para estudiantes, centradas en la identificación y gestión de situaciones estresantes cotidianas, equipándolos con herramientas efectivas para manejar el estrés.
5. Ofrecer información para el aprendizaje y reconocimiento de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que se expresan en el estrés.
6. Desarrollar sesiones informativas donde los estudiantes aprendan diversas estrategias prácticas para mejorar su capacidad de respuesta ante situaciones estresantes.
7. Realizar investigaciones futuras con muestras más amplias o en contextos presenciales para explorar más a fondo como afronta el estrés los educandos y otros factores relacionados con el estudio del estrés en el ámbito escolar.

REFERENCIAS

- Alvarez, M. (2018). *Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. Y 5to. Bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala*. [Tesis de pregrado, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio de la Universidad Rafael Landívar. <https://acortar.link/oomp9e>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación General y Académica en Estudiantes de Secundaria de un grupo de Colegios no Estatales de Lima Metropolitana. *Revista Persona* (13), 159- 177. <https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>
- Alvarez, K., Cerrón, N. (2020). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica*. [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio de la Universidad Continental. <https://acortar.link/Xk4WtG>
- Amado, J., Condori, D. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa – 2017*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa]. Repositorio de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. <https://acortar.link/O25DAc>
- Arévalo, E. (2011). Construcción y validación de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA). *Investigación Psicológica publicada*, Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo. <https://acortar.link/ZtNXvB>
- Baker, L. (1979). Metacognition, comprehension monitoring, and the adult reader. *Educational Psychology Review*, 1(1), 3-38. <https://doi.org/10.1007/BF01326548>

- Bard, P. (1928). A diencephalic mechanism for the expression of rage with special reference to the sympathetic nervous system. *American Journal of Physiology-Legacy Content*, 84(3), 490-515. <https://doi.org/10.1152/ajplegacy.1928.84.3.490>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa* (4), 15-20. <https://acortar.link/DI3Pq7>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <https://acortar.link/SaX9bv>
- Barraza, A. y Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de Investigación Educativa*, 28(1), 01-20. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Busko, D. (1998). *Causes and Consequences of Perfectionism and Procrastination: A Structural Equation Model* [Tesis doctoral, University of Guelph]. <https://acortar.link/saoYZk>
- Cachay, O. (2018). Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica. *Radio Programas del Perú*. <https://acortar.link/Y1p2aO>
- Castillo, A. (2015). *Relación entre Estrés Académico y Rendimiento Académico en los Estudiantes de Cuarto y Quinto Año del nivel Secundario de una Institución Educativa-Pátapo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Juan Mejía Baca]. Repositorio de la Universidad Privada Juan Mejía Baca. <https://acortar.link/QuCeXT>

- Camarillo Morales, J. S., Morales Escobar, A. G., Rangel Jerónimo, D., & Urbina Granados, B. G. (2021). Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea. *PsicoEducativa: Reflexiones Y Propuestas*, 7(14), 28–41. <https://acortar.link/ZhTVRf>
- Chura Quispe, G., Calderón Carazas, S. M., Castro Marrón, M. S., & Verástegui Quintanilla, A., (2021). Procrastinación académica: un estudio descriptivo con estudiantes de secundaria. *Apuntes Universitarios*, 11(4), 40–59. <https://doi.org/10.17162/au.v11i4.759>
- Condori, Y. y Mamani, K. (2016). *Adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de ingeniería y arquitectura de la universidad peruana unión, filial Juliaca – 2015* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. <https://acortar.link/JdcHzu>
- Ellis, A. y Knaus, W.J. (1977). Overcoming procrastination. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy. *New American Library*. <https://acortar.link/clzGKA>
- El Mundo (2016). *La OMS avisa: Los niños españoles se sienten presionados por los deberes*. <https://acortar.link/TeZGOa>
- García, V. y Silva, M. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura (Guadalajara, Jal.)*, 11(2), 122-137. <https://doi.org/10.32870/ap.v11n2.1673>
- Garzón, A. y Gil, J. (2017). Procrastinación académica en el alumnado universitario no tradicional. *Investigación Psicológica*. <https://doi.org/10.25115/ejrep.43.16134>

- Gil, J. (2016). Técnicas e instrumentos para la recogida de información. *Revista electrónica*. <https://acortar.link/j2ck44>
- Gupta, K., y Khan, B. (1987). Nivel de ansiedad como factor en la formación del concepto. *Psycnet.*, 187–192. <https://acortar.link/Lj78jW>
- Hancock, G. & Mueller, R. (2001). *Rethinking construct reliability within latent variable systems*. En R. Cudeck, S. du Toit & D. Sörbom (eds.), *Structural equation modeling: Past and present. A Festschrift in honor of Karl G. Jöreskog* (pp. 195-261). Illinois: Scientific Software International.
- Hernández, Fernández y Baptista (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V. <https://acortar.link/I03so>
- Hoyos, J. G. O. (2000). Principios éticos de la investigación en seres humanos y en animales. *Medicina* 60(2), 255-8. https://www.medicinabuenosaires.com/demo/revistas/vol60-00/2/v60_n2_255_258.pdf
- Instituto Nacional de Salud Mental (2021). *El 57.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19*. Sala de prensa del INSM. <https://acortar.link/LIIMGd>
- Lang, C. (1998). *El mecanismo de las emociones*. Psychclassics <https://acortar.link/fIP6qN>
- Lang, P. (1994). Las variedades de la experiencia emocional: una meditación sobre la teoría de James-Lange. *Psychological Review*, 101(2), 211–221. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.2.211>

- Lazarus, R.S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist* (37,9): 1019-1024 <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.9.1019>
- Lloret, S., Ferreres, A., Hernández, A. y Tomás, I. (2014). El análisis factorial exploratorio de los ítems: una guía práctica, revisada y actualizada. *Anuales de Psicología*. 30(3), 1151-1169. <https://acortar.link/4ucUXE>
- Martínez, E y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educ Educadores*;10(2). <https://acortar.link/OIFenv>
- McEwen, Bruce S.T (2000). The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *Brain Research*, (886,1-2), 172-189 [https://doi.org/10.1016/s0006-8993\(00\)02950-4](https://doi.org/10.1016/s0006-8993(00)02950-4)
- Middleton, K. (2009). Stress: How to de-stress without doing less. Lion Hudson.
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la Procrastinación en estudiantes universitarios*. [Tesis de pregrado, Universidad de Valencia]. Repositorio de la Universidad de Valencia. <https://acortar.link/slnQ3H>
- Nayak, S. (2019). Impact of procrastination and time-management on academic stress among undergraduate nursing students: a cross-sectional study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480-1486. <https://bit.ly/3nw0thO>
- Nogareda, S (1998). Fisiología del estrés. *Ministerio de trabajo y asuntos sociales, España*. <https://acortar.link/T8CoIO>
- Palella, S. y Martins, F. (2012). *Metodología De La Investigación Cuantitativa*. <https://acortar.link/1WsljN>

- Pardo, D., Perilla L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>
- Pauccara, Y. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Puquio, Ayacucho*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://acortar.link/8Q7ews>
- Plutchik, R. (1960). La teoría multifactorial - analítica de la emoción. *The Journal of Psychology*, 50(1), 153–171. <https://doi.org/10.1080/00223980.1960.9916432>
- Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D. & Nayra, O. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares de Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 254–276.
<https://acortar.link/X8pucw>
- Rottenbacherel, J., Bruce, J., Cutipé, Y., Velásquez, T. y Alvarado, R. (2018). *Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos*. Boletín del Instituto de Opinión Pública-PUCP, 1(150), 01-25.
<http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/112469>
- Steel, P. y Klingsieck, K. (2015). Procrastination. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 1(2), 73-78. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25087-3>

- Subramani, C. & Venkatachalam, J. (2019). Sources of Academic Stress among Higher Secondary School Students. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 9(7), 488–492. <https://acortar.link/e0nPlc>
- Tuckman, B. (2003). The effect of learning and motivation strategies training on college students' achievement. *Journal of College Student Development*, 44(3), 430-437 <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Valle, L. (2019). *Procrastinación y Estrés Académicos en Estudiantes de Quinto Grado de Secundaria de una Institución Educativa Parroquial del Distrito de Comas*. [Tesis doctoral, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio de la Universidad Ricardo Palma. <https://acortar.link/uebijh>
- Vasquez, I. (2016). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de una institución educativa estatal* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán. <https://acortar.link/HPC5sa>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de operacionalización

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>¿Existe relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Sur?</p>	<p>General</p> <p>Determinar relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Sur</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar la relación entre la dimensión de Estímulos estresores del estrés académico y 	<p>General</p> <p>Existe relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Sur</p> <p>Específicas</p> <p>H_i: Existe relación entre la dimensión de Estímulos estresores del</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Estrés académico</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> Estímulos estresores. Síntomas o reacciones del estímulo estresores Estrategias de afrontamiento. <p>Variable 2:</p>	<p>Enfoque</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Alcance o nivel</p> <p>Descriptivo correlacional</p> <p>Diseño</p> <p>No experimental</p> <p>Población</p> <p>La población del presente estudio estuvo compuesta por</p>

	<p>procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Sur</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar la relación entre la dimensión de Reacciones físicas del estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Sur 	<p>estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Sur</p> <p>H₂: Existe relación entre la dimensión de Reacciones físicas del estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una</p>	<p>Procrastinación Académica</p> <p>Dimensión:</p> <p>Nivel de procrastinación académica</p>	<p>750 estudiantes de 1° a 5° de secundaria, quienes pertenecen al periodo académico 2021 de la I.E. San Francisco de Asís en el distrito de Pachacamac.</p> <p>Muestra</p> <p>Se tomó como muestra a 308 estudiantes del nivel secundario de ambos sexos, cuyas edades comprenderán entre los 13 y 17 años.</p>
--	--	---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación entre la dimensión de Reacciones psicológicas del estrés académico y procrastinación en estudiantes académica de secundaria de una institución educativa de Lima Sur • Identificar la relación entre la dimensión de Reacciones comportamentales del estrés académico y 	<p>institución educativa de Lima Sur</p> <p>H₃: Existe relación entre la dimensión de Reacciones psicológicas del estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Sur</p> <p>H₄: Existe relación entre la dimensión de Reacciones comportamentales del</p>		<p>Técnica de recolección de datos</p> <p>V1: Inventario SISCO de estrés académico</p> <p>V2: Escala de procrastinación académica</p>
--	--	---	--	--

	<p>procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa de Lima Sur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación entre la dimensión de Estrategias de afrontamiento del estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una 	<p>estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa de Lima Sur</p> <p>H₅: Existe relación entre la dimensión de Estrategias de afrontamiento del estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una</p>		
--	--	---	--	--

	institución educativa de Lima Sur	institución educativa de Lima Sur		
--	--------------------------------------	--------------------------------------	--	--

Anexo 2: Operacionalización de variables

Variable 1: Estrés académico

Tabla 9

Operacionalización de estrés académico

Variable de estudio	Dimensión	Ítems	Tipo de respuesta	Niveles
Estrés académico	Estímulos estresores	1,2,3,4,5,6,7,8	(1) nunca	Leve (De 25 a menos) Moderado (26 al 75) Profundo (De 75 a más)
	Reacciones físicas	9,10,11,12,13,14	(2) rara vez	
	Reacciones psicológicas	15,16,17,18,19	(3) algunas veces	
	Reacciones comportamentales	20,21,22,23	(4) casi siempre	
	Estrategias de afrontamiento	24,25,26,27,28,29	(5) siempre	

Variable 2: Procrastinación académica

Tabla 10

Operacionalización de la variable procrastinación académica

Variable de estudio	Ítems	Tipo de respuesta	Niveles
Procrastinación Académica	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13.14,15,16	(1) Siempre/ me ocurre siempre	Leve (De 25 a menos)
		(2) Casi siempre/ me ocurre mucho	Moderado (26 al 75)
		(3) A veces/ me ocurre alguna vez	Profundo (De 75 a más)
		(4) Casi nunca/ me ocurre pocas veces	
		(5) Nunca/ no me ocurre nunca	

Anexo 3: Instrumentos

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.).					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra (especifique)					

Reacciones Físicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
Fatiga crónica (cansancio permanente).					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones Psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Reacciones Comportamentales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otras (Especifique)					

5. En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra (especifique)					

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una **X** de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

- S** SIEMPRE (me ocurre siempre)
- CS** CASI SIEMPRE (me ocurre mucho)
- A** A VECES (me ocurre alguna vez)
- CN** CASI NUNCA (me ocurre pocas veces o casi nunca)
- N** NUNCA (no me ocurre nunca)

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

Anexo 4: Detalle de la población

Tabla 11

Distribución de la muestra según género, edad y grado de estudios

Variable	Categoría	<i>f</i>	%
Género	Femenino	170	56.5
	Masculino	131	43.5
Edad	12 – 13	126	41.9
	14 – 15	105	34.9
	16 – 18	70	23.3
Grado	Primero	58	19.3
	Segundo	79	26.2
	Tercero	50	16.6
	Cuarto	53	17.6
	Quinto	61	20.3
Total		301	100

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje.

Anexo 5: Análisis factorial

Variable 1: Estrés académico

La validez fue por análisis factorial exploratorio. El mismo se realizó utilizando el método de mínimos cuadrados, con la aplicación de una rotación promax. Los resultados obtenidos a partir de este análisis revelaron que las cargas factoriales presentaron un índice KMO de 0.899 y el test de esfericidad de Bartlett arrojó un valor de $X=2678.687$, con un grado de libertad de 406 y un valor $p=.000$. Estos resultados confirman la relevancia del tamaño de las cargas factoriales y las relaciones existentes entre los ítems evaluados en el instrumento.

Tabla 12

Matriz de estructura factorial del Inventario de Estrés Académico

Ítems	Factor				
	D1	D2	D3	D4	D5
1	.503				
2	.530				
3	.477				
4	.698				
5	.678				
6	.334				
7	.435				
8	.560				
9		.460			

10	.391		
11	.311		
12	.348		
13	.469		
14	.286		
15		.163	
16		.144	
17		.219	
18		.101	
19		.197	
20			.622
21			.667
22			.689
23			.572
24			.759
25			.640
26			.510
27			.300
28			.436

29					.300
Autovalor	8.881	3.079	1.911	1.122	1.073
%V.E.	30.623	10.616	6.591	3.869	3.700
%V.E.A.	30.623	41.239	47.831	51.700	55.400

Se muestra en la tabla previa, muestra el resultado de la aplicación de AFE, evidenciando que los 29 ítems de distribuyen en cinco factores tal como la teoría propone para esta variable. Explicando la suma de las varianzas para cada factor un 55.40%. Cada uno de estos factores muestra valores propios que superan el valor de 1, debido a esto, se mantienen los factores propuestos por el autor (5 factores). Además, en relación a los veintinueve ítems, la mayoría de ellos muestra cargas factoriales que superan el umbral de .30; solo se observaron valores más bajos en los ítems 15, 16, 18 y 19, registrando pesos factoriales de .163, .144, .101 y .197, respectivamente, dentro de sus respectivas dimensiones. En concordancia con esta observación, Gil (2016) sugiere que los ítems con cargas en el rango de .010 a .019 pueden considerarse como ítems marginales, lo que sugiere la necesidad de una revisión adicional en lugar de su eliminación. Los resultados obtenidos respaldan la validez de constructo.

Variable 2: Procrastinación académica

Se procedió a examinar la validez de la Escala de Procrastinación Académica mediante la realización de un AFE. Se decidió emplear el método de extracción basado en máxima verosimilitud debido a que se ajusta a la normalidad. Asimismo, se aplicó una rotación oblímín debido a la existencia de correlaciones entre los factores. Los resultados de las cargas factoriales se encuentran respaldados por un valor de KMO de .855, y el

Test de esfericidad de Bartlett arrojó un resultado de $X = 1196.678$, con 66 grados de libertad y un valor p de .000. Estos hallazgos indican que las dimensiones y las relaciones entre los ítems son apropiadas en cuanto a su magnitud.

Tabla 13

Matriz de estructura factorial de la Escala de Procrastinación Académica

Ítems	Factor
1	.433
2	.352
3	-.067
4	.406
5	.380
6	.610
7	.822
8	.505
9	.566
10	.771
11	.661

12	.719
13	.783
14	.651
15	-.196
16	.034
<hr/>	
Autovalor	5.423
%V.E.	33.893
%V.E.A.	33.893
<hr/>	

En la Tabla 13 se observa la extracción de 1 factor es explicada en 43.29% (VEA), presentando autovalor mayor a 1, manteniéndose así la estructura del EPA. Así también, la mayoría de ítems cumple con las cargas factoriales mayores de .30 (Bandalos y Finney, citado por Lloret et al., 2014) correspondiente a la estructura original, únicamente los ítems 3, 15 y 16 presentan carga factorial menor a .30.

Anexo 6: Confiabilidad

Variable 1: Estrés académico

Tabla 14

Índices de confiabilidad del Inventario de Estrés Académico

	Ítems	Alfa [IC 95%]
Estímulos estresores	8	.756 [.703 - .803]
Reacciones físicas	6	.840 [.804 - .871]
Reacciones psicológicas	5	.858 [.826 - .886]
Reacciones comportamentales	4	.737 [.674 - .790]
Estrategias de afrontamiento	6	.690 [.621 - .750]
Estrés académico	29	.898 [.878 - .917]

En la Tabla 14 podemos observar el índice de confiabilidad de las dimensiones del Inventario SISCO, donde las áreas de estímulos estresores ($\alpha = .756$), reacciones físicas ($\alpha = .840$), reacciones psicológicas ($\alpha = .858$), reacciones comportamentales ($\alpha = .737$), estrategias de afrontamiento ($\alpha = .690$) y a nivel global del estrés académico ($\alpha = .898$) presenta niveles entre alto y muy alto (Palella y Martins, 2012). En virtud de lo expuesto, se puede llegar a la deducción de que el instrumento es de gran confiabilidad para los propósitos previstos.

Variable 2: Procrastinación académica

Tabla 15

Índices de confiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica

	Ítems	Alfa [IC 95%]
Procrastinación académica	16	.682 [.616 - .741]

En la Tabla 15 se muestra el índice de confiabilidad del EPA ($\alpha = .682$) indicando una magnitud alta (Palella y Martins, 2012). Por tanto, se puede afirmar que la prueba es sumamente fiable para propósitos de investigación.

Anexo 7: Prueba de normalidad de datos

Tabla 16

Análisis de normalidad de la procrastinación académica y el estrés académico

Variables	K-S	<i>p</i>
Procrastinación académica	.082	.000
Estrés académico	.076	.000

La tabla previa muestra el resultado de valor de normalidad obtenido a través del K-S y el nivel de significancia concluyéndose por los resultados que los datos obtenidos para las variables no se distribuyen de manera normal puesto que en ambos casos el valor de $p < .05$. Debido a esto, se opta por utilizar estadísticas no paramétricas para calcular la relación en este caso la rho de Spearman.

Percentiles para el Inventario de Estrés Académico SISCO y sus dimensiones

Pc	D1	D2	D3	D4	D5	Estrés académico	Niveles
1	9	6	5	4	6	38	
5	14	6	5	4	8	46	
10	16	7	6	4	10	50	
15	17	8	7	5	11	54	Leve
20	18	8	8	5	12	57	
25	19	9	8	6	13	60	
30	20	9	9	7	13	62	
35	21	10	10	7	14	64	
40	21	11	10	8	15	66	
45	22	12	11	8	15	70	
50	23	13	12	9	16	74	
55	23	14	13	9	17	76	
60	24	15	14	10	17	79	Moderad
65	25	16	15	10	18	81	o
70	25	17	15	11	18	85	
75	26	18	17	12	19	88	
80	27	19	17	13	20	90	
85	28	21	18	14	21	95	
90	29	23	20	15	22	101	
95	32	25	22	17	24	108	
99	34	30	25	20	26	118	

Profundo

<i>N</i>	301	301	301	301	301	301
<i>M</i>	22.57	13	12.67	9	15.99	74.50
<i>DE</i>	5.396	6.003	5.203	3.983	4.624	19.202

Nota: Pc=percentil, D1= Estímulos estresores, D2= Reacciones físicas, D3= Reacciones psicológicas, D4= Reacciones comportamentales, D5= Estrategias de afrontamiento.

Percentiles para la Escala de Procrastinación Académica – EPA

Pc	Ideación suicida	Niveles
1	29	
5	35	
10	38	Bajo
15	42	
20	45	
25	47	
30	49	
35	51	
40	52	
45	54	
50	56	
55	57	
60	58	Moderado
65	59	
70	60	
75	62	
80	64	
85	65	
90	67	
95	70	

99

73

Alto

N

301

M

54.13

DE

10.523

Anexo 8: Análisis descriptivo

Tabla 17

Estadísticos descriptivos del estrés académico y sus dimensiones

Dimensiones	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>Mo</i>	<i>DE</i>	Asimetría	Curtosis
D1	22.57	23	23	5.396	-.050	.082
D2	13	14	9	6.003	.662	-.225
D3	12.67	12	8	5.203	.428	-.612
D4	9	9.26	9	3.983	.622	-.345
D5	15.99	16	17	4.624	.087	-.220
Estrés académico	74.50	74	58	19.202	-.334	-.309

Nota: D1= Estímulos estresores; D2= Reacciones físicas; D3= Reacciones psicológicas; D4= Reacciones comportamentales; D5= Estrategias de afrontamiento:

El reporte de la tabla previa muestra los valores de los estadísticos descriptivos obtenidos de la muestra para la variable estrés académico, siendo el promedio de 74.50 y una *D.E.*= 19,202. Además, se aprecia que la dimensión de estímulos estresores presenta el promedio mayor ($M=22.57$; $DE=5.396$) y la dimensión de reacciones comportamentales presenta el promedio menor ($M=9$; $DE=3.983$). La simetría y la curtosis indican que los datos recolectados se distribuyen de una forma equilibrada y con una meseta moderada.

Tabla 18*Estadísticos descriptivos de la procrastinación académica*

Variable	Media	Mediada	Moda	DE	Asimetría	Curtosis
Procrastinación académica	54.13	56	58	10.523	-.402	-.429

El reporte de la tabla previa muestra los valores de los estadísticos descriptivos obtenidos de la muestra para la variable procrastinación académica, siendo el promedio de 54.13; del mismo modo, presenta una mediana de 56, la moda presenta valor de 58 y una desviación estándar de 10,523. Asimismo, los valores de asimetría y la curtosis muestran que los datos se distribuyen de forma equilibrada y con una meseta moderada.

Tabla 19*Niveles de la dimensión estímulos estresores*

Niveles	<i>f</i>	%
Leve	81	26,9
Moderado	154	51,2
Profundo	66	21,9
Total	301	100,0

Se aprecia en la Tabla 19 una prevalencia mayor del nivel moderado con 51.2% en la dimensión estímulos estresores, siendo el nivel leve el que ocupa el segundo lugar con un 26,9%. Por último, el nivel profundo presenta mínimos valores con un 21.9% en los estudiantes evaluados.

Tabla 20*Niveles de la dimensión reacciones físicas*

Niveles	<i>f</i>	%
Leve	90	29,9
Moderado	143	47,5
Profundo	68	22,6
Total	301	100,0

Según la Tabla 20, se evidencia el predominio del nivel moderado con 47.5%; en el área denominada reacciones físicas, seguido de un 29,9%. Que se encuentra en la categoría de débil. Por último, el nivel profundo tiene valores mínimos con un 22.6% en los estudiantes evaluados.

Tabla 21*Niveles de la dimensión reacciones psicológicas*

Niveles	<i>f</i>	%
Leve	82	27,2
Moderado	161	53,5
Profundo	58	19,3
Total	301	100,0

La tabla previa evidencia el predominio del nivel moderado en el área denominada reacciones psicológicas, con un 53.5%, un 27,2% de la muestra presenta una categoría leve y el nivel profundo evidencia valores mínimos con un 19.3% en los estudiantes evaluados.

Tabla 22*Niveles de la dimensión reacciones comportamentales*

Niveles	<i>f</i>	%
Leve	89	29,6
Moderado	148	49,2
Profundo	64	21,3
Totales	301	100,0

La tabla 22, evidencia que la dimensión reacciones comportamentales hay un predominio del nivel moderado con un 49.2%, seguidamente se encuentra el nivel leve con un 29,6%. Por último, el nivel profundo presenta mínimos valores con un 21.3% en los estudiantes evaluados.

Tabla 23*Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento*

Niveles	<i>F</i>	%
Leve	93	30,9
Moderado	142	47,2
Profundo	66	21,9
Total	301	100,0

Tabla previa, reporta los niveles de prevalencia de estrategias de afrontamiento mostrando un mayor predominio del nivel moderado con 47.2%; seguido del nivel leve con un 30,9% y por último, el nivel profundo evidenciando valores mínimos con un 21.9% en los estudiantes evaluados.

Anexo 9: Ejecución del instrumento

ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANT

Preguntas Respuestas 2/2 Configuración Puntos totales: 0

Después de la sección 3 Ir a la siguiente sección

Sección 4 de 7

ESCALA DE ESTRÉS ACADÉMICO- SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes.

Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

SI

NO

Después de la sección 4 Ir a la siguiente sección

Sección 5 de 7

ESCALA DE ESTRÉS ACADÉMICO- SISCO

Descripción (opcional)

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 es mucho

19°C Nublado 21:48 5/12/2021

ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANT

Preguntas Respuestas 2/2 Configuración Puntos totales: 0

Sección 6 de 7

ESCALA DE ESTRÉS ACADÉMICO- SISCO

En una escala del 1 al 5 donde:
1 es nunca
2 es rara vez
3 es en algunas veces
4 es casi siempre
5 es siempre
Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones

La competencia con los compañeros de grupo *

1

2

3

4

5

Sobrecarga de tareas y trabajos escolares *

1

2

3

4

5

19°C Nublado 21:48 5/12/2021

ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADEMICA EN ESTUDIANT

docs.google.com/forms/d/1ZqUK9c0g9YLWrcW0o5uhxdAptd8FD8me5fESucvpcU/edit

Preguntas Respuestas Configuración Puntuación: 0

Sección 7 de 7

Escala de procrastinación académica- EPA

A continuación se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar; lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad, tome en cuenta lo siguiente:

- 1: Siempre/ me ocurre siempre.
- 2: Casi siempre/ me ocurre mucho.
- 3: A veces/ me ocurre alguna vez.
- 4: Casi nunca/ me ocurre pocas veces.
- 5: Nunca/ no me ocurre nunca.

Quando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto *

1

2

3

4

5

Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes. *

1

2

3

19°C Nublado 21:49 5/12/2021

Anexo 10: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO



He tomado conocimiento de los propósitos del estudio y he recibido información suficiente para decidir voluntariamente mi participación. Comprendo que mi participación es anónima y la información brindada será tratada de forma confidencial y exclusivamente para fines de la investigación.

ACEPTO PARTICIPAR DE LA INVESTIGACIÓN *

SI

NO

Anexo 11: Solicitud de permiso



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

Lima Sur, 12 de Octubre del 2021

Montesinos Aguilar Hermógenes
Director de la I. E. 7102 "San Francisco de Asis"
Pachacamac

De nuestra mayor consideración
Presente. -

Es grato dirigirnos a Usted para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú y el nuestro propio, así mismo, aprovechamos la oportunidad para solicitarle autorice el ingreso a la institución que Ud. dignamente dirige, de nuestra estudiante de la Carrera Académico Profesional de Psicología-Facultad de Ciencias Humanas, quien como parte de la tesis titulada: "*Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima Sur*", desea aplicar pruebas psicológicas dirigida a los estudiantes del nivel secundaria de su representada. Todo ello servirá para el recojo de datos para la mencionada investigación. La persona encargada que realizará dicha actividad es:

HUAMAN JACOBO LUZ SELENE

Ella se pondrá en contacto para coordinar con Ud. los detalles pertinentes.

Esperando contar con su valioso apoyo y agradeciendo a su gentil deferencia, reitero mi cordial saludo.

Alentamente

Tanih Cubas Romero
Directora
Escuela Profesional de Psicología



Campus Lima Sur: Panamericana Sur Km. 16.3 - Villa El Salvador
Central Telefónica: 715 3335
www.autonoma.pe