

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**ESTRÉS Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PÚBLICA DE CHICLAYO, 2024**

PRESENTADO POR
ARIANA CAROLINA GOMEZ CAMPOS



ASESOR
SERGIO IRIGOIN HOYOS

TESIS
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

CHICLAYO, PERÚ
2024



CC BY-NC-ND

Reconocimiento – No comercial – Sin obra derivada

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

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



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**ESTRÉS Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES
DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE
CHICLAYO, 2024**

TESIS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTADA POR:

ARIANA CAROLINA GOMEZ CAMPOS

ASESOR

Dr. SERGIO IRIGOIN HOYOS

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0889-9140>

CHICLAYO, PERÚ

2024

DEDICATORIA

Le dedico mi trabajo a Dios por haberme permitido concluir mis estudios universitarios. También a mi madre por su compañía y sus mensajes motivacionales y a mi padre por haberme apoyado en la carrera.

Ariana Carolina Gomez Campos

AGRADECIMIENTO

A Dios y a mi familia por la fortaleza y apoyo durante toda la carrera.

A mi asesor de tesis y docente de estadística por haberme guiado en la elaboración de mi investigación.

Por último, a la institución y alumnos por haberme brindado su apoyo para la aplicación de instrumentos.

Ariana Carolina Gomez Campos

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	13
1.1 Bases teóricas	13
1.1.1 Estrés académico	13
1.1.2 Procrastinación académica	18
1.2 Evidencias empíricas	27
1.3 Planteamiento del problema	32
1.4 Objetivos de la investigación	34
1.5 Hipótesis	35
1.5.1 Formulación de las Hipótesis de Investigación	35
1.5.2 Variables de estudio	37
1.5.3 Definición Operacional de las variables	38
CAPÍTULO II: MÉTODO	39
2.1 Tipo y diseño metodológico	39
2.2 Participantes	40
2.3 Medición	41
2.3.1 Inventario de Estrés Académico SISCO SV	41
2.3.2 Escala de Procrastinación Académica	42
2.4 Procedimiento	43
2.5 Aspectos éticos	43

2.6 Análisis de datos	44
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	45
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	54
CONCLUSIONES.....	58
RECOMENDACIONES	59
FUENTES DE INFORMACIÓN	60
Anexos	67

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de las variables de estudio	38
Tabla 2. Población según grado de estudios	40
Tabla 3. Relación entre estrés y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.....	45
Tabla 4. Nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.....	46
Tabla 5. Nivel de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.....	47
Tabla 6. Relación entre la dimensión estresores con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.	48
Tabla 7. Relación entre la dimensión síntomas con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.	49
Tabla 8. Relación entre la dimensión de estrategias de afrontamiento con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.....	46
Figura 2. Nivel de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.....	47

RESUMEN

El propósito central de la investigación fue comprender la relación entre estrés y procrastinación académica en alumnos de secundaria de una institución educativa pública de Chiclayo. El enfoque de estudio fue cuantitativo, diseño no experimental y de tipo correlacional. La población estuvo integrada por 119 alumnos de ambos sexos con edades comprendidas entre los 15 a 17 años. Para la recolección de datos de la variable estrés se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO SV de Barraza adaptado a Perú por Quito (2019) y para la variable de procrastinación académica se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptado por Álvarez (2010). Como resultado se evidenció que no existe correlación significativa (-0.50) entre las variables mencionadas, de igual manera, se registró un nivel intenso de estrés (92.5%) y un nivel moderado de procrastinación (74.5%). Por lo tanto, se concluyó que las variables actúan de manera independiente y no necesariamente influyen sobre la otra.

Palabras clave: estrés académico, estudiantes, procrastinación académica.

ABSTRACT

The purpose of this research was to understand the connection between stress and academic procrastination in secondary school students of a public educational institution in Chiclayo. The study approach was quantitative, non-experimental design and a correlational type. The population consisted of 119 students of both genders aged between 15 and 17 years of age. For the data collection of the stress variable, was used the SISCO SV Academic Stress Inventory of Barraza adapted to Peru by Quito (2019) and for the academic procrastination variable the Busko Academic Procrastination Scale (EPA) adapted by Álvarez (2010). As a result, indicated that there was no significant correlation (-0.50) between the mentioned variables. Additionally, a severe level of stress (92.5%) and a moderate level of procrastination (74.5%) were registered. Therefore, it is concluded that the variables act independently and do not necessarily influence the other.

Keywords: academic stress, procrastination, students.

NOMBRE DEL TRABAJO

**Tesis - Gómez Campos Septiembre 27.d
OCX**

AUTOR

ARIANA CAROLINA GOMEZ CAMPOS

RECuento DE PALABRAS

12795 Words

RECuento DE CARACTERES

73712 Characters

RECuento DE PÁGINAS

76 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

850.3KB

FECHA DE ENTREGA

Sep 27, 2024 7:33 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Sep 27, 2024 7:35 PM GMT-5**● 19% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 16% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material citado



Dr. Sergio Irigoin Hoyos
Asesor

<https://orcid.org/0000-0002-0889-9140>

INTRODUCCIÓN

Desde el inicio del aprendizaje académico, los alumnos han experimentado nuevas vivencias que podrían ser percibidas como agentes estresores, originando en ellos un conjunto de sensaciones y emociones negativas al no saber lidiar con ellas. Al respecto, estudios nacionales e internacionales han podido evidenciar que los estudiantes de quinto de secundaria en comparación con grados menores, presentaron entre un nivel moderado a severo de estrés ocasionándoles complicaciones al momento de querer realizar sus actividades. Un ejemplo de ello es que algunos de los estudiantes al sentirse estresados optaron por aplazar sus actividades para no lidiar con ellas, o también decidieron no realizarlas por la complejidad de la misma.

Por ello, uno de los motivos por el cual se decidió investigar el estrés y la procrastinación académica fue para conocer si o no existe relación entre ambas variables en estudiantes de secundaria, así como también conocer su actualidad frente a su vivencia escolar, teniendo en cuenta cómo se manifiesta y cuáles son las consecuencias que generan en ellos. De igual forma, se buscó beneficiar a futuros investigadores que deseen adquirir más información ya que les permitirá comparar los resultados con otras investigaciones y sobre todo comprender la realidad de los estudiantes y como esta se ha ido desarrollando a través de su periodo estudiantil.

Este trabajo de investigación es de enfoque cuantitativo y posee un diseño no experimental porque se buscó realizar la recolección y análisis de datos. Asimismo, está dividido en 4 capítulos de los cuales en el Capítulo I se mencionó las bases teóricas de ambas variables, así como también sus evidencias empíricas, objetivos e hipótesis, entre otros. En el Capítulo II se encontró el tipo y diseño de

investigación, información relevante de los participantes como también de los instrumentos utilizados. En el Capítulo III, en base a la aplicación de las pruebas, se vieron los resultados mediante tablas y gráficos. En el capítulo IV se realizó la discusión con respaldo de las teorías y antecedentes por otros autores. Y, finalmente se realizaron las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1 Bases teóricas

1.1.1 Estrés académico

El estrés académico es un conjunto de procesos cognitivos y afectivos que percibe el estudiante durante su educación media y superior por el impacto negativo de las actividades académicas. Asimismo, percibe los diversos aspectos de su entorno académico como retos amenazantes que pueden o no solucionarse de manera eficiente. Estos aspectos van acompañados por emociones anticipatorias como el enojo, ansiedad, preocupación, tristeza, entre otros. De igual manera, Martínez y Díaz (2014) postulan que el estrés académico es toda inquietud generada en el alumno por causas físicas y emocionales, por su medio ambiente y por la competitividad individual y colectiva entre los alumnos de clase (Águila et al., 2015).

Melgosa (2005) define el término de estrés como una agrupación de molestias físicas, fisiológicas y psicológicas que percibe el alumno cuando está bajo presión. De este modo, postula que el estrés está compuesto por 2 elementos: los agentes estresores y respuesta al estrés. En cuanto a los agentes estresores son situaciones o estímulos que tiene que lidiar el individuo debido a que ocasionan momentos de estrés. Y, la respuesta al estrés es toda reacción por parte del individuo ante los agentes estresores.

Para Orlandini (2012) el estrés académico se genera desde que el alumno empieza sus estudios escolares hasta sus estudios universitarios de postgrado debido a que se encuentra en un proceso de aprendizaje, por lo que, va adquiriendo situaciones de tensión.

Modelo teórico del estrés académico

Barraza (2006) desarrolló su Modelo Sistémico Cognitivista definiendo al estrés como una evolución de carácter psicológico que se origina en el momento que el alumno se encuentra bajo presión, por lo que lo describe en 3 instancias: la primera instancia es cuando el estudiante considera los estímulos externos como agentes estresores, es decir, se le genera el pensamiento de que dichos pedidos por parte de los docentes están fuera de su alcance. En segunda instancia, a raíz del pensamiento, se ocasiona una situación de estrés originando un desequilibrio en el sistema del estudiante, generándole un conjunto de síntomas, tales como dolor de cabeza, pérdida de apetito y/o ansiedad. Y, en tercera instancia el alumno se ve en la obligación de poner en práctica técnicas de afrontamiento con el fin de equilibrar su sistema.

El Modelo Sistémico Cognitivista se apoya en dos rubros. Uno de ellos es sistémico y el otro cognitivista. Cuando se refiere al sistémico se basa en que el hombre interactúa con su medio ambiente en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output), refiriéndose a input como los recursos que posee el sujeto para la realización de sus actividades y output como el proceso de realización de estas. La relación que poseen los flujos de entrada y salida tienen un proceso de retroalimentación que recopila la información sobre las consecuencias de los actos en el ambiente, permitiendo la regulación de una conducta. En otras palabras, el hombre actúa ante los factores ambientales externos e internos permitiéndole complementar o modificar los agentes estresores para mantener el equilibrio sistémico.

Por otro lado, en el rubro cognitivista está referido a cómo los estudiantes procesan la información. Además, está compuesto por 3 sucesos: el primer suceso es cuando se produce un momento de peligro o amenaza para el hombre; el

segundo suceso se trata de que el hombre nota la situación de peligro como tal; y, el tercer suceso es cuando el organismo se pone alerta ante la amenaza.

Del mismo modo, señala que la manera en que el hombre percibe un estímulo puede ser de 3 maneras diferentes, entre ellas: positiva, cuando los sucesos de su ambiente son percibidos como adecuados para mantener el equilibrio sistémico; negativa, referido a sucesos amenazantes o desafiantes originando desequilibrio; y neutra, donde el hombre no tiene obligación de actuar frente a un estímulo, presenta indiferencia y no altera ni genera el equilibrio.

Dimensiones del estrés académico

Para Barraza (2006) el estrés académico está compuesto por 3 dimensiones, entre ellos:

- Estresores

Son sucesos que tienen impacto en la vida del estudiante ocasionándole fatiga y cansancio durante el proceso de su aprendizaje. Estos estresores pueden ser mayores cuando el grado de percepción por parte del sujeto es persistente e incontrolable y menores cuando los estímulos o agentes estresores no impactan lo suficiente.

De igual manera, evidenció que existen dos tipos de estímulos que pueden ocasionar estrés. Los cuales son: estímulos internos, que son propios del organismo; y estímulos externos, como pueden ser competitividad grupal, personalidad del docente, tiempo limitado, evaluaciones, entre otros.

- Síntomas

Conjunto de reacciones, manifestaciones o molestias físicas, psicológicas y conductuales que interfieren en un sujeto. También, es el sentir del paciente en relación a lo que le está sucediendo en un determinado momento.

- Estrategias de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1984) lo explican como todo proceso o esfuerzo cognitivo y conductual que realizan las personas para lidiar contra las demandas generales o específicas que conllevan al estrés. Asimismo, lo distinguen en dos tipos: uno de ellos se centra en el problema, mientras que el otro en la emoción. De igual manera, postulan que existen 3 tipos de afrontamiento las cuales son: funcional, disfuncional y evitativo (Moral, 2011).

Sintomatología del estrés académico

De acuerdo con Rossi (2001) el alumno, tiene 3 tipos de respuestas frente al estrés académico: 1). Síntomas psicológicos, como fatiga, nerviosismo, desconfianza, pensamientos negativos, ansiedad, desmotivación, dificultad para la toma de decisiones, dificultad para tener el control y dificultad para concentrarse. 2). Síntomas físicos, como angina de pecho, dolor de espalda, insomnio, facies de incomodidad con su entorno, agotamiento, aumento o pérdida de peso y problemas gastrointestinales. 3). Síntomas conductuales, se encuentran los desórdenes alimenticios, dificultad para la realización de actividades, desinterés personal y social, aumento de conflictos en su entorno, olvido constante de las actividades pendientes y falta de concentración (Kloster y Perrotta, 2019).

Además, Barraza (2006) basándose en la clasificación de los síntomas por Rossi (2001) definió a los tres indicadores: 1). Síntomas psicológicos, están relacionados con la parte emocional y cognitivo del estudiante, por ejemplo: inquietud, irritabilidad, bloqueo mental, ansiedad, depresión y/o dificultad para concentrarse. 2). Síntomas físicos, aquellos que generan reacciones en el cuerpo, por ejemplo: onicofagia, insomnio, dolores de cabeza, temblores musculares, entre

otros. 3). Síntomas conductuales, involucrados en el comportamiento de la persona, por ejemplo: ausencia en clases, frecuentes discusiones, aislamiento social, entre otros.

Causalidad del estrés académico

Corado (2013) hace mención sobre algunas de las causas del estrés, entre ellas están:

- **Sobrecarga académica:** los docentes dejan una variedad de actividades académicas generando estrés en el alumno al no poder lidiar con ellas al mismo tiempo.

- **Tiempo limitado:** los trabajos precipitados y el corto tiempo que dejan los docentes perturban al alumno originándole estrés.

- **Competitividad entre alumnos:** el querer destacar en clase y sentirse amenazado por sus compañeros es motivo para generarle tensión.

- **Realización de exámenes:** debido a la gran presión generada en los alumnos de aprobar el curso o tener bloqueos mentales durante el examen, se genera mayor estrés.

- **Intervenciones orales:** el temor a dar una intervención incorrecta sobre determinado tema, participar a pedido del profesor pese a no dominar el tema o estar presionado de participar para obtener notas denota estrés.

- **Conflicto con los educadores o compañeros de clase:** en el caso de los docentes, algunos intimidan al alumno; en el caso de los compañeros, existen alumnos que no apoyan al grupo de clase.

Por otro lado, Barraza (2004) planteó otros agentes estresores, entre ellos: responsabilidad excesiva, lugar de estudio en mal estado, tipo de trabajo asignado

por el docente, interrupciones durante la realización de las actividades, trabajos grupales, número amplio de estudiantes en aula, etc.

1.1.2 Procrastinación académica

La procrastinación según Vergara et al., (2022) es un estado que ha estado presente desde hace mucho tiempo. Pues se refiere a toda persona que suele aplazar cosas, deberes o tareas diarias primordiales y de suma importancia sin justificación coherente. Las personas que suelen procrastinar reemplazan sus tareas primordiales por otras más agradables y con menos prioridad.

Del mismo modo, para Álvarez (2010) la procrastinación es la acción voluntaria de postergar deberes académicos importantes, lo cual hace que el rendimiento académico disminuya y pueda llegar a causar problemas en las calificaciones de los alumnos ocasionando que pierdan la capacidad de cumplir compromisos o entregar trabajos fuera de tiempo. También, es considerada como la dimensión que estima el nivel en que los alumnos postergan sus pendientes académicos reemplazándolos por tareas de mayor facilidad, mejor ejecución o de su mayor agrado.

La conducta de procrastinación puede llegar a desarrollar comportamientos evitativos a tareas o deberes que tienen cierta dificultad para realizarlas. Además, pueden generar baja autoestima, desorganización, depresión, ansiedad e impulsividad (Estrada, 2019).

Popoola (2005) menciona que la procrastinación tiene tres componentes, entre ellos el cognitivo, conductual y emocional. Estos juegan un papel importante en la acción de procrastinar ya que, al presentar uno de ellos, como por ejemplo la depresión, suelen perder el interés a las actividades que normalmente disfrutaban,

debido a que se generan pensamientos intrusivos como por ejemplo el “qué sentido tiene realizar esta tarea”. Por otro lado, tanto la depresión como la ansiedad pueden generar en la persona sentimientos de insuficiencia al realizar una actividad por ello deciden evitar estas situaciones (Álvarez, 2010).

Por otro lado, el postergar es la conducta principal de la procrastinación, además de ser un mal hábito que imposibilita que los estudiantes tengan un buen desempeño en su escuela. Y, por último, logren alcanzar sus metas (Valle, 2017).

Modelos teóricos

- Modelo psicodinámico

Baker (1979) postula que la teoría psicodinámica y analítica es la más antigua para dar una explicación sobre la conducta humana, no obstante, menciona que la procrastinación se forma en la etapa inicial ya que en ella se va formando la personalidad del sujeto gracias a la influencia de los procesos cognitivos inconscientes y conflictos internos en el comportamiento. De igual manera, resalta el sentimiento de angustia al evitar una actividad, ya que al evadirla se genera una alerta al yo activando un mecanismo de acción que permite que las personas no realicen su actividad académica (Valle, 2017).

En este modelo también hace referencia que la procrastinación se origina con el temor de no lograr los objetivos fijados, es por ello que las personas optan por no realizar sus actividades a pesar de tener las habilidades para realizarlo. Se infiere que el temor que sienten los niños se da a raíz de las consecuencias de sus actos por tanto acaban aplazando sus tareas. De igual manera, se ha estudiado que en la adolescencia la acción de postergar es más continua, ya que se vive pensando que el “tiempo pasará rápido”; este pensamiento persiste aún más en la

juventud y adultez temprana ya que la idea de ser insuficiente para realizar sus actividades genera ansiedad (Atalaya y García, 2019).

Por otro lado, Freud (1995) explica que se tiende a evitar las tareas porque se consideran como una amenaza o hay inconvenientes para realizar su ejecución. De igual importancia, algunos teóricos psicoanalíticos integran la presencia de los padres, ya que estos juegan un rol significativo en la personalidad de los alumnos al poner expectativas sobre ellos; por lo que el sentirse presionados y obligados generará en ellos conductas evasivas (Atalaya y García, 2019).

- **Modelo Conductual**

Para Skinner (1977) la procrastinación es aquella acción que realizan los estudiantes cuando su actividad académica debe ser concretada a largo plazo. También resalta que desde la infancia el individuo adquiere nuevas experiencias que genera la procrastinación, siendo estas fortalecidas y condicionadas para realizar una actividad que no demande de mucho tiempo y esfuerzo (Estrada, 2019).

En este modelo se afirma que procrastinar es posponer para más adelante las actividades que no son agradables, por lo que se entiende que los estudiantes acostumbrados a aplazar las tareas son aquellos que buscan tareas de fácil ejecución y de refuerzos inmediatos.

- **Modelo motivacional de McClelland**

McClelland (1953) señala que la motivación es una cualidad estable en las personas, en la cual invierten tiempo y dedicación para obtener el éxito que tanto desean frente a diversas situaciones; para lograrlo el sujeto debe escoger entre dos perspectivas: confianza de lograr el éxito, el cual resalta la motivación de tener un

logro, y, temor de no lograrlo, que quiere decir que el sujeto se ve desmotivado y evade la situación al percibirlo como negativo (Valle, 2017).

De igual manera, McClelland (1986) identificó dos teorías al analizar el concepto de procrastinación. Una de ellas es denominada “Autodeterminación”, donde está integrada por la motivación extrínseca e intrínseca, y el sujeto tiene libertad y madurez de realizar todo aquello que se ha propuesto; se evidenció que la autodeterminación exhibe una asociación negativa con la procrastinación académica, en el sentido de que aquellos estudiantes que se involucren con una labor de su agrado se generarán en ellos un mayor vínculo de logro. Como segunda teoría se encuentra “Metas de logro”, definiéndola como una competencia donde existe un progreso en las habilidades mentales y la constante dedicación de realizar las actividades. Esta teoría afirma que la procrastinación académica es causada por los límites que se colocan los individuos (Atalaya y García, 2019).

- **Modelo Cognitivo**

Wolters (2003) señala que aquellas personas que tienden a procrastinar son aquellas que presentan un conflicto en su manera de procesar información, además de que piensan constantemente en su conducta al momento de aplazar las tareas. Asimismo, presentan pensamientos desadaptativos generando en ellos negatividad y temor al rechazo por no ejecutar o ejecutar de manera errónea una actividad (Estrada, 2019).

La premisa fundamental de este modelo se centra en la cognición de los estudiantes, la manera en cómo perciben las situaciones y las ideas que se han generado sobre sí mismos, los demás compañeros y su entorno social. Albert Ellis (1999) en su teoría Terapia Racional Emotiva (TRE) plantea que el modelo ABC

complementa el estudio de la procrastinación, pues establece que A es el evento, B son las ideas respecto al evento y C las consecuencias de ello; un ejemplo en base a la teoría sería que en una situación donde el docente pide una exposición sobre determinado tema: A sería la exposición, B: sentimientos y pensamientos negativos a sí mismo y C: creencia de no poder cambiar lo que siente y piensa (Atalaya y García, 2019)

Dimensiones

Busko (1998) en su instrumento de Escala de Procrastinación Académica (EPA) estableció dos dimensiones que permitirán identificar los factores o elementos que lleven a los estudiantes a optar por procrastinar. Entre las dimensiones se encuentra:

- **Autorregulación académica**

Álvarez (2010) la define como la capacidad que tienen los estudiantes para acondicionar las herramientas que se utilizarán para realizar una actividad.

También, García (2012) menciona que la autorregulación está referida a toda acción que busca moderar el comportamiento del estudiante durante sus diversos momentos de aprendizaje. Del mismo modo, Valdez y Pujol (2012) la definen como un desarrollo personal activo y constructivo que cuentan los estudiantes para fijar sus metas académicas, regular sus pensamientos, comportamiento y motivación (Valle, 2017).

Esta dimensión se basa mayormente en la responsabilidad escolar para un buen aprendizaje, ya que aquellos alumnos que presenten un nivel bajo de autorregulación van a tender a procrastinar. Al respecto, Ferrari (1995) menciona que aquellos que no cuentan con una autorregulación académica son aquellos que

desde pequeños no han recibido una sanción, por lo que, por falta de ello, los estudiantes optan por ser irresponsables y aplazan las actividades generando consecuencias como un bajo nivel académico (Estrada, 2019)

- **Postergación de actividades**

Busko (1998) refiere que esta dimensión está vinculada con el estrés, ya que para no tener que lidiar con situaciones agobiantes o sentirse intimidados, los estudiantes posponen sus actividades hasta la fecha indicada o simplemente no las realizan (Álvarez, 2010). Del mismo modo, establece 3 tipos de postergación:

Activa

En ella se encuentran los estudiantes que realizan sus actividades cuidadosamente sin importar la presión. La ansiedad generada de pensar que se acerca el plazo de entrega del trabajo permite que el estudiante brinde más esfuerzo para concluir las actividades de manera satisfactoria.

Evitativos

Aquellos que prefieren realizar otras actividades que les resulte placenteras en vez de llevar a cabo sus tareas académicas. La ansiedad que sienten por acercarse el plazo de entrega los lleva a evitar los pendientes, de hecho, mientras tenga mayor complejidad o sea extensa y aburrida más será la probabilidad de ser postergada.

Decisional

En este tipo lo que se tiende a postergar son la toma de decisiones. Janis y Mann (1997) afirman que este tipo de procrastinación está referido a no tener la capacidad de tomar decisiones de manera acertada. Por otro lado, Steel (2011) sostiene que el aplazamiento de toma de decisiones puede tener relación con una

personalidad que presenta rasgos ansiosos, neuroticismo, bajo nivel de responsabilidad y desconfianza en sí mismo (Valle, 2017).

Causalidad de la procrastinación

La procrastinación se debe a factores que pueden estar relacionados con su ambiente o no, pues estos se fortalecen en los momentos que el sujeto no puede resolver sus actividades para finalmente perjudicar su rendimiento académico. Por lo que algunas de las causas encontradas según Gómez (2021) son las siguientes:

- **Escaso manejo de tiempo:**

Cuando el alumno lleva un inapropiado control del tiempo genera sensaciones de desesperación e inquietud ya que el tiempo previo de entrega suele ser un generador de presión, y aún más cuando se debe obtener una alta calificación en el trabajo o se debe aprobar el curso. No obstante, es importante mencionar que un buen manejo de tiempo está referido a que el sujeto es consciente sobre el transcurso, gestión y planificación de este, por lo que los comportamientos van a estar orientados a lograr una meta.

- **Entorno social:**

La influencia de los pares sobre el alumno en las distintas áreas de su entorno puede crear cierta presión trayendo consecuencias en el ámbito educativo, ya que al buscar sentirse identificado o incluido en el grupo creará en el sujeto comportamientos que hagan descuidarse de sus actividades para finalmente traer como resultado una mala calificación o incluso la pérdida del año escolar.

- **Baja tolerancia a la frustración:**

Cuando surge una situación inesperada o escapa de las manos, la frustración aparece como una respuesta adaptativa. Pues para que el bienestar emocional se mantenga estable, el cerebro debe tener control sobre ella, por lo que si no lo mantiene aparecerá la frustración. No obstante, se recalca que lograr ser tolerante a la frustración implicará poder manejar aquellas tareas que no se entienden, que son de difícil aplicación o que no sienten la motivación de realizarla.

- **Pereza:**

En ella influye la fatiga, apatía y cansancio de realizar una actividad académica, pues la intención de aplazar se debe a la sobrecarga académica. De igual manera, la presencia de la pereza se debe a que el estudiante no se siente identificado o cómodo con la temática de la actividad o con lo que se quiere obtener del curso.

- **Preocupación ante una evaluación:**

Es un estado donde la persona ingresa a un transcurso de nerviosismo debido a que percibe su entorno como amenazante. Por lo que, el estrés académico es un factor desencadenante, ya que este resulta de la presión al acercarse las evaluaciones académicas, generando en el alumno preocupación, tensión, temor y, por ende, procrastinación.

Por otro lado, Mistry (2017) menciona que hay una variedad de distractores que puede encontrarse el estudiante con el fin de evitar realizar una tarea, sin embargo, el más frecuente es el miedo ya que los alumnos temen no ser suficientemente buenos, temen no llegar al éxito o también temen no saber lo que deben de hacer (Sandoval, 2021).

Consecuencias de la procrastinación

La procrastinación puede traer consigo diversas consecuencias en nuestro día a día, afectando el bienestar corporal y mental, del mismo modo, puede perjudicar el ámbito académico y futuro profesional. Por lo que, algunas consecuencias podrían ser las siguientes:

La ansiedad, causada por la frustración en los alumnos debido al estilo de vida desordenado que llevan, aplazando deberes y diferentes responsabilidades que afectan el bienestar académico. Por otro lado, el trastorno del sueño es otra de las consecuencias de la procrastinación, ya que el aplazar actividades y dejarlas para la final, especialmente en horarios nocturnos, causa alteraciones del sueño (Pinto, 2020).

Al respecto, Pilares (2018) refiere que las consecuencias se ven reflejadas de manera interna y externa. De forma interna se manifiesta en pensamientos negativos afectando así el bienestar psicológico de los estudiantes. Como ejemplo: la culpa, el remordimiento, miedo al fracaso y decepción sobre sí mismo. Por lo contrario, las consecuencias externas se evidencian mediante el bajo rendimiento académico, poco interés en las clases y ausentismo escolar.

Asimismo, menciona que las personas que procrastinan de forma recurrente llegan a presentar niveles altos de estrés afectando así el aspecto físico como emocional. Causando en los estudiantes depresión, irritabilidad, enojo, problemas estomacales, problemas de concentración, entre otros. De igual forma, con el tiempo la acumulación de estrés puede causar efectos negativos en el cuerpo y el cerebro, el sistema inmunológico se puede llegar a debilitar y poner en riesgo a los estudiantes a ser propensos a distintas enfermedades.

De acuerdo a un estudio realizado por Ferrari et al., (2009) indican que las personas que hacen de la procrastinación una costumbre tienen como consecuencias pensamientos de desmotivación, fracaso, poca visión por cumplir metas académicas y personales, escasas relaciones interpersonales, poca interacción con la familia, mala salud tanto física como mental y, una inadecuada situación económica. No obstante, las personas que no practican la procrastinación, no tienen pensamientos negativos ni arrepentimiento sobre la vida que están construyendo (Douglas, 2019).

1.2 Evidencias empíricas

A nivel internacional

Córdova et al., (2022) realizaron una investigación en México de tipo analítico descriptivo. Su objetivo fue analizar el origen y determinar en nivel de procrastinación académica. Su población fue de 178 alumnos del nivel secundario. El instrumento empleado fue el test de García – Silva. Como resultado se obtuvo que 94.9% de los escolares presentan un nivel alto de procrastinación. De igual manera, su origen se debe a los distractores (41.6%), la dificultad de la asignatura (38.8%), falta de organización (34.3%), entre otros.

Lara y Sánchez (2022) realizaron una investigación correlacional en Ecuador, siendo su población 110 estudiantes entre ambos sexos de nivel secundario. Los instrumentos utilizados fueron Inventario de estrés académico SISCO y la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS). Como resultado se obtuvo la no correlación entre ambas variables; no obstante, se concluyó que 69.1%

de los alumnos presentaron un nivel moderado de estrés identificando en su mayoría a las mujeres.

Vergara et al., (2022) llevaron a cabo un estudio correlacional en Colombia con el objetivo de hallar la correlación entre la procrastinación académica, edad y curso. La muestra consistió en 148 alumnos de ambos sexos. El cuestionario que se empleó fue la Escala de Procrastinación Académica (EPA), el cual arrojó como resultado que los escolares presentaron un nivel alto (64.9%) y nivel muy alto (10.1%) indicando que la mayoría de ellos postergan sus actividades. Además, que, la variable mencionada solo guarda un vínculo con la edad, pero no con la asignatura, ya que durante la adolescencia se presenta mayor conducta de procrastinación, debido a que en esta etapa existen mayores factores de distracción, por ello la probabilidad de postergar actividades académicas aumenta.

Lasluisa (2020) hizo un estudio descriptivo correlacional en Ecuador. Inició empleando el Inventario SISCO de Estrés Académico y su muestra fueron 154 estudiantes; el resultado obtenido fue que las variables mencionadas presentaron una correlación significativa baja, asimismo, se presentó un nivel moderado de estrés (94.2%), siendo en la dimensión de estresores un nivel severo (51.3%), dimensión síntomas nivel moderado (65.6%) y la dimensión estrategias un nivel moderado (68.2%).

En un estudio de tipo correlacional realizado por Barraza y Barraza (2019) en México, participaron 300 alumnos del nivel medio superior, con el fin de reconocer la posible relación entre las dimensiones de estrés y procrastinación académica. Los cuestionarios empleados fueron Escala de Procrastinación Académica y el Inventario SISCO. Como conclusión obtuvieron la no correlación de procrastinación con las dimensiones estresores y síntomas mientras que con la dimensión estrategias de afrontamiento tienen una relación inversa. Por otro lado, estrés académico y la dimensión autorregulación académica se relacionaron de manera negativa, mientras que con la dimensión postergación se relacionó de manera positiva.

A nivel nacional

García y Ayala (2023) realizaron una investigación correlacional, en 120 alumnos de un centro educativo público en Puno, utilizando los instrumentos Escala de Procrastinación de Busko (EPA) y el Inventario Sistemático Cognitivista de Barraza (SISCO). Su resultado indicó que no existe una correlación significativa ($r=-,021$; p -valor=.818) entre las variables mencionadas. Asimismo, arrojó que el 78.3% de los alumnos presentaron bajo nivel de procrastinación, mientras que el 65.8% de ellos mantienen un nivel medio de estrés. Concluyendo que el estrés académico no necesariamente influyó en los alumnos para postergar sus actividades.

Duran (2023) elaboró un estudio correlacional a adolescentes de secundaria en Abancay para examinar la posible relación entre el estrés y procrastinación académica. Su población constó de 240 alumnos y los instrumentos: Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Procrastinación. Como resultado se evidenció la no correlación entre las variables ($r=.190$; p -valor=.058). De igual

manera, también se arrojó que las dimensiones del estrés académico tienen una relación positiva con procrastinación académica y una relación inversa con la dimensión estrategias de afrontamiento y hábitos procrastinadores.

Navarro (2021) realizó un estudio de tipo correlacional en 50 alumnos de los últimos años del nivel secundario en Tumbes. Los cuestionarios empleados fueron la Escala de Procrastinación Académica EPA y el Inventario de Estrés Académico SISCO. Determinó que existe una correlación significativa baja entre el estrés y procrastinación académica ($r=.175$; $p\text{-valor}<0.05$). Asimismo, presentó una relación negativa entre las dimensiones estresores y estrategias de afrontamiento con procrastinación académica, mientras que con síntomas una relación positiva.

Paucara (2021) determinó el nivel de estrés académico y procrastinación académica en la ciudad de Ayacucho, para ello hizo uso del Inventario de Estrés Académico SISCO y Escala de Procrastinación académica de Busko (EPA). La investigación fue descriptiva y la muestra empleada fueron 112 alumnos de nivel secundario con edades de 11 y 18 años de un centro educativo público. Como resultado se halló un alto nivel (38.4%) de procrastinación y un nivel medio (42%) de estrés académico

Amado y Condori (2019) realizaron un estudio correlacional en una Institución Educativa en Arequipa para identificar la posible relación entre el estrés y procrastinación académica. Para ello hicieron uso del Inventario de Estrés Académico SISCO y Escala de Procrastinación académica de Busko (EPA). La muestra la conformaron 159 alumnos de ambos sexos y sus edades oscilaban entre los 13 y 18 años. Como resultado se obtuvo una correlación altamente significativa

($p < 0.05$), de igual manera se evidenció a las mujeres con mayor índice de estrés y, a nivel general se halló un nivel moderado de estrés (78%) y procrastinación (84.9%).

A nivel local

Reyes (2023) investigó si existe relación entre clima social escolar y estrés académico, en 205 alumnos de secundaria de un centro educativo en Lambayeque. La investigación fue de tipo correlacional y corte transversal. En consecuencia, las variables presentaron una correlación inversa ($r = -.070$; $p < .05$) concluyendo que el buen clima social escolar reduce el estrés académico.

García y colaboradores (2023) realizaron un estudio de tipo correlacional entre procrastinación académica y estrategias de afrontamiento hacia 102 alumnos de ambos sexos de todo el nivel secundario. Por lo que, utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de afrontamiento de adolescentes. Para finalizar, se presentó una correlación positiva, además de que los alumnos presentaron un nivel alto (55%) en procrastinación académica.

Quispe y Echeverre (2023) desarrollaron una investigación correlacional-descriptiva en 100 alumnos de los 3 primeros grados de secundaria en una escuela de Chiclayo. Las variables a tratar fueron estrés académico y resiliencia y las pruebas utilizadas fueron el Inventario de Estrés Académico SISCO y Escala de Resiliencia. Como conclusión hallaron la no correlación entre dichas variables, además de que los estudiantes presentaron bajo nivel de estrés (53%) y bajo nivel de resiliencia (46%).

Cherres (2021) realizó una investigación correlacional entre estilos de aprendizaje y procrastinación académica en un centro educativo público en Lambayeque hacia 110 estudiantes. Para ello utilizó la Escala EPA y el cuestionario CHAEA. Los resultados indicaron la no correlación entre ambas variables ($p > .05$) además de que el nivel de procrastinación fue bajo (87.1%) y el nivel de estilos de aprendizaje fue alto (57%).

Albújar y Castro (2020) exploraron la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y los distintos niveles de ansiedad en 150 escolares del grado de secundaria. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de Ansiedad estado-rasgo. Como resultado obtuvieron una correlación moderada entre procrastinación y su dimensión ansiedad-estado ($r = .454$) y ansiedad-rasgo ($r = .547$).

1.3 Planteamiento del problema

La educación es una etapa en el cual el estudiante pasa por una variedad de cambios emocionales, exigencias académicas, sociales y personales; estos pueden ocasionar fatiga, ansiedad, estrés y como consecuencia una baja autoestima (Estrada et al., 2021).

El estrés es una afección psicológica y física que perjudica a la gran mayoría de personas, este se encuentra en los diferentes ambientes en el cual el individuo frecuente en su vida diaria (Berrio y Mazo, 2011). Al respecto, Orlandini, (2012) menciona que para el estrés no existen edades ni niveles de educación, puesto que dicha afección puede presentarse desde la primera etapa de educación hasta su formación universitaria y profesional (Albán, 2018).

Chávez y Peralta (2019) destacan la necesidad de conocer las consecuencias que puede traer una mala educación académica hacia la integridad general de los escolares. De igual manera, se hace mención que, por tener que adaptarse al ritmo académico de los docentes el estrés se ha ido incrementando en la mayoría de los estudiantes, asimismo, los ha ido fatigando con una variedad de sobrecarga emocional generando en ellos procrastinación. Por otro lado, Vilca y Mozombite (2021) mencionan que otros de los motivos por el cual el estrés ha incrementado ha sido por las condiciones y calidad de enseñanza, asimismo, la metodología que brinda el centro de estudios.

En alusión a la procrastinación se entiende que es la postergación o retraso de las labores que se pueden realizar en su debido momento, pero lo aplazan con el fin de evitar las responsabilidades, obligaciones o tareas. De acuerdo con Álvarez (2010) al postergar las actividades pendientes se pierde el valor de planificar u ordenar las tareas de mayor o menor complejidad según el criterio del estudiante. Asimismo, destaca la importancia de estudiar dicha variable ya que influirá en los estudiantes para que adquieran conocimientos adicionales.

Se considera que en la etapa de desarrollo en que se encuentran los estudiantes es crítica y complicada ya que es donde mayormente postergan sus actividades. Al respecto, Ferrari (1995) mencionó que las maneras más frecuentes de postergar son: incumplimiento de actividades, entrega de trabajar fuera de tiempo y esperar a último momento para realizar una actividad (Álvarez, 2010).

De acuerdo con Sánchez et al., (2015) y Domínguez (2016) mencionan que el estrés acumulado durante los años de estudio crea un agotamiento emocional en los estudiantes, por lo que éste sería un factor primordial para procrastinar

académicamente. De igual forma, en otra investigación realizada por Castillo (2021) en Lima menciona que el motivo por el cual las personas tienden a aplazar sus actividades se debe a la falta de confianza en sus capacidades y al mal manejo de tiempo. Asimismo, en su investigación realizada a estudiantes de los últimos grados del nivel secundario se evidenció que el aplazamiento de actividades está influenciado por el estrés académico, evidenciando que el 73.8% de la muestra pospone sus actividades.

Problema general

¿Cuál es la relación entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024?

Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024?

¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024?

¿Cuál es la relación entre las dimensiones del estrés académico con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024?

1.4 Objetivos de la investigación

Objetivo General

Determinar la relación entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.

Objetivos Específicos

Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.

Identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.

Determinar la relación entre la dimensión estresores con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.

Determinar la relación entre la dimensión de síntomas con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.

Determinar la relación entre la dimensión de estrategias de afrontamiento con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Formulación de las Hipótesis de Investigación

Hipótesis General

H_a: Existe una relación directa entre el estrés académico (E.A) y la procrastinación académica (P.A) en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.

H_o: No existe una relación directa entre el E. A y P. A en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.

Hipótesis Específicas

H_{a1}: Existe una relación directa entre la dimensión de estresores con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.

H_{o1}: No existe una relación directa entre la dimensión de estresores con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.

H_{a2}: Existe una relación directa entre la dimensión síntomas con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.

H_{o2}: No existe una relación directa entre la dimensión síntomas con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.

H_{a3}: Existe una relación inversa entre la dimensión de estrategias de afrontamiento con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.

H_{o3}: No existe una relación inversa entre la dimensión de estrategias de afrontamiento con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.

1.5.2 Variables de estudio

Variable 1: Estrés académico

Variable 2: Procrastinación académica

1.5.3 Definición Operacional de las variables

Tabla 1.

Operacionalización de las variables de estudio

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Tipo de Variable	Escala de medición
Estrés académico	Conjunto de procesos cognitivos y afectivos que percibe el estudiante por el impacto negativo de las actividades académicas (Águila, 2015).	Afección que sufren los estudiantes frente a una actividad o sobrecarga académica.	Agentes estresores	3-10	Cuantitativa ordinal	nunca (0), rara vez (1), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).
			Síntomas	11-25		
			Estrategias de afrontamiento	26-31		
Procrastinación académica	Acción voluntaria de postergar deberes académicos haciendo que el rendimiento académico disminuya y se creen hábitos de irresponsabilidad (Álvarez, 2010)	Conducta evitativa por parte de los estudiantes para realizar actividades académicas.	Autorregulación académica	2, 5, 6, 7, 11, 14, 15	Cuantitativa ordinal	(1) siempre, (2) casi siempre, (3) a veces, (4) casi nunca y (5) nunca.
			Postergación de actividades	1, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 13, 16		

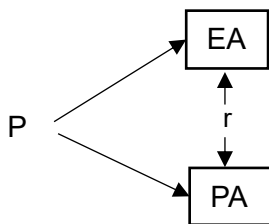
Nota. Elaboración propia

CAPÍTULO II: MÉTODO

2.1 Tipo y diseño metodológico

El tipo de investigación es correlacional, puesto que consiste en estudiar la relación entre las variables estableciendo causalidad entre ambas. De igual manera, tienen como objetivo entablar una asociación; no obstante, su proceso consiste en medir la variable luego estimar la correlación mediante hipótesis y técnicas estadísticas (Huaire, 2019).

Asimismo, es de enfoque cuantitativo y posee un diseño no experimental porque se busca realizar la recolección y análisis de datos. De acuerdo con Kerlinger y Lee (2022) este diseño hace referencia a que el investigador no dispone de control sobre las variables utilizadas debido a que son de naturaleza propia.



Donde:

P: estudiantes de secundaria

EA: estrés académico

PA: procrastinación académica

r: relación

Nota: Elaboración propia

2.2 Participantes

Población

La población es el conjunto de individuos de la cual se desea obtener cierta información en una investigación. Dicho grupo puede estar conformado por personas, registros, fechas de nacimiento, animales, etc. (López, 2004)

Asimismo, se puede entender por población al grupo de objetos o individuos que cuentan con alguna característica en común, sin embargo, durante una investigación se debe tener en cuenta las siguientes características para poder seleccionar de forma correcta la población que se va a estudiar: Homogeneidad, tiempo, espacio y cantidad (Hernández, 2013).

Para el trabajo de investigación se contó con 119 estudiantes de todas las secciones del quinto grado del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, donde su sexo fue masculino y femenino y sus edades se encontraban entre los 15-17 años.

Tabla 2.

Población según grado de estudios

Grado	Sección	N° de alumnos
5	A	31
	B	29
	C	30
	D	29
Total		119

Nota. elaboración propia

Muestra

Es una parte del total de la población, la cual es elegida según el criterio y campo del investigador (Rojo y Vega, 2022). No obstante, para este estudio la muestra estuvo constituida por el número total de la población. En consecuencia, no se hizo uso de ningún tipo de muestreo.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de quinto de secundaria de ambos sexos
- Estudiantes que hayan estado presentes durante la aplicación de instrumentos
- Estudiantes cuyos padres firmaron el consentimiento informado para su participación en la investigación

Criterios de exclusión

- Escolares que no hayan concluido los instrumentos de evaluación
- Escolares que hayan presentado deficiencias cognitivas
- Estudiantes menores a quinto de secundaria

2.3 Medición

2.3.1 Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Para la variable de estrés académico se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO SV elaborado y validado por Barraza (2018) en México, el cual se adaptó a la realidad peruana por Quito (2019). Su objetivo es reconocer el nivel de estrés en estudiantes durante su vida académica. El inventario está conformado por 31 ítems divididos en tres dimensiones: estresores (8), síntomas (15) y estrategias de afrontamiento (6). Asimismo, poseen 5 tipos de respuesta en escala

de tipo Likert: nunca (0), rara vez (1), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

Para obtener la validez del instrumento en el contexto nacional, primero se recurrió a la prueba de Bartlett puntuando .000 y al estadístico Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) puntuando .762. Posteriormente, para hallar el análisis factorial se hizo uso del método rotación Varimax en las 3 dimensiones dando como resultado $p > .35$, concluyendo válida la prueba. Del mismo modo, la confiabilidad se estimó a cada dimensión del Inventario de Estrés Académico con el coeficiente alfa de Cronbach y el método Dos Mitades, por lo que en la primera mitad se obtuvo un puntaje de .87 y en la segunda mitad de obtuvo .80, además de utilizar el estadístico Spearman Brown obteniendo en cada dimensión puntuaciones de .80 y 0.82 (estresores), .86 y .88 (síntomas) y .73 y .71 (afrentamiento). En cuanto al Alfa de Cronbach la puntuación de confiabilidad fue de .92; y en lo que respecta a la dimensión estresores fue .85, para la dimensión síntomas fue .91 y la dimensión de estrategias obtuvo .71 (Quito, 2019).

2.3.2 Escala de Procrastinación Académica

Con respecto a la variable procrastinación académica se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA), cuyo instrumento fue elaborado en el año 1998 por Deborah Busko. Para este estudio en particular se empleó la adaptación de Álvarez (2010). El inventario cuenta con 16 ítems y está dividido en 2 dimensiones: Autorregulación Académica (9 ítems) y postergación de actividades (7 ítems). Su aplicación puede ejecutarse de manera individual o colectiva y está dirigida a estudiantes y adultos, de igual manera, su tiempo de duración no supera los 20 minutos. El tipo de respuesta es en escala de tipo Likert: (1) siempre, (2) casi siempre, (3) a veces, (4) casi nunca y (5) nunca.

En cuanto a su validez en el contexto peruano, la Escala de Procrastinación Académica presentó un valor de .80 mediante el análisis factorial exploratorio Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), evidenciando que el muestreo para su ejecución fue adecuado. Por otro lado, también se hizo uso de la prueba de esfericidad de Bartlett dando como resultado que la prueba presenta una adecuada correlación entre los ítems de los instrumentos ($p < 0.05$) concluyendo resultados significativos. En relación a la confiabilidad, el resultado que se obtuvo en el inventario original fue de .86 siendo este confiable para su aplicación. Asimismo, cuando fue adaptado en Perú por Álvarez (2010) no hubo mucha diferencia ya que de acuerdo al coeficiente Alfa de Cronbach la confiabilidad del instrumento fue de .87, confirmando que existe confiabilidad significativa para su uso.

2.4 Procedimiento

Se presentó una carta de autorización a la institución educativa pública para administrar los cuestionarios. Posteriormente, se aplicaron y se trasladaron al programa estadístico SPSS para realizar la agrupación y procesamiento de datos. Finalmente, una vez obtenido los resultados se hizo una presentación descriptiva tanto en tablas como en gráficos.

2.5 Aspectos éticos

Para este estudio se tuvo en consideración el artículo 24° del Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2017), el cual destaca que para proceder con dicha investigación debe prevalecer el consentimiento informado por parte de los participantes, por lo que se respetará con lo establecido y con la autonomía de los sujetos.

Por otro lado, también se destacó el artículo 25°, el mismo que establece que se debe salvaguardar la integridad mental y física de los participantes por sobre

las necesidades del investigador; en dicho caso, el investigador no busca alterar la salud mental. De igual manera, de acuerdo con el artículo 26° no se falsificaron, alteraron ni suplantaron datos para la obtención de resultados.

Por último, respetando el artículo 27° la investigación cumplió con los instrumentos validados y adaptados en Perú.

De acuerdo con el Informe Belmont (1979) la investigación contó con una adecuada información y comprensión para el lector. Es decir que, se buscó que el investigador tenga la cantidad de información suficiente y una adecuada organización para su entendimiento.

Por otro lado, de acuerdo con el Código de Ética para la Investigación de la Universidad de San Martín de Porres (2015) se respetó incluir adecuadamente a los autores como referencia a la investigación. De igual manera, se trató con reserva los datos obtenidos y finalmente solo se utilizaron para propósitos de la investigación.

2.6 Análisis de datos

Para obtener el análisis de datos se recurrió al programa estadístico informático SPSS V25 y se empleó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, la cual sirvió para determinar la normalidad de los datos, es decir, si $p > 0.05$ quiere decir que los datos presentaron una distribución normal. Por otro lado, si $p < 0.05$ los datos no presentaron distribución normal. Asimismo, se hizo uso del coeficiente correlación de Spearman puesto que una de las variables no presentó normalidad.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Se presentarán y describirán los resultados de acuerdo a los objetivos mencionados.

Tabla 3.

Relación entre estrés y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

			Estrés	Procrastinación Académica
Rho de Spearman	Estrés	Coefficiente de correlación	1,000	-,050
		Sig. (bilateral)	.	,611
		N	119	119

Nota. Elaboración propia

En cuanto a la tabla 3 se observó que las variables que se estudian no se correlacionan. Se encontró un coeficiente de correlación Rho de Spearman de -,050, donde resultó un $P > 0.05$. Lo cual quiere decir que, el estrés académico no presenta una asociación directa con la procrastinación.

Desde una mirada psicológica debe entenderse que el estrés académico no es la única causa para la procrastinación, puesto que existen diversos factores tales como cognitivos, emocionales, situacionales o psicológicos.

Tabla 4.

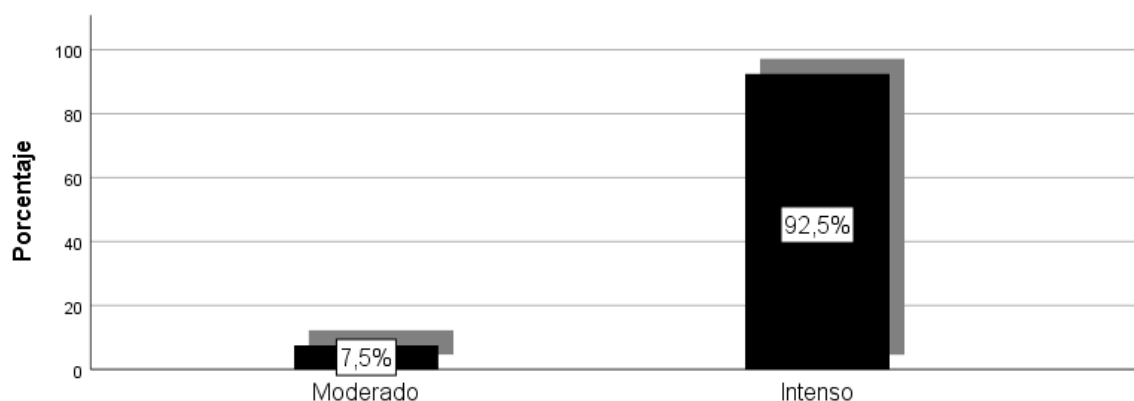
Nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Moderado	8	7,5
Intenso	98	92,5
Total	119	100,0

Nota. Elaboración propia

Figura 1.

Nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.



Nota. Elaboración propia

Según la tabla 4, se obtuvo como nivel predominante la categoría intensa con un 92.5% % de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria, siguiéndole el nivel moderado con un 7.5%. Esto denota que existe la presencia de malestares físicos, fisiológicos como psicológicos que influyen en los estudiantes durante el desarrollo de sus labores académicas.

Tabla 5.

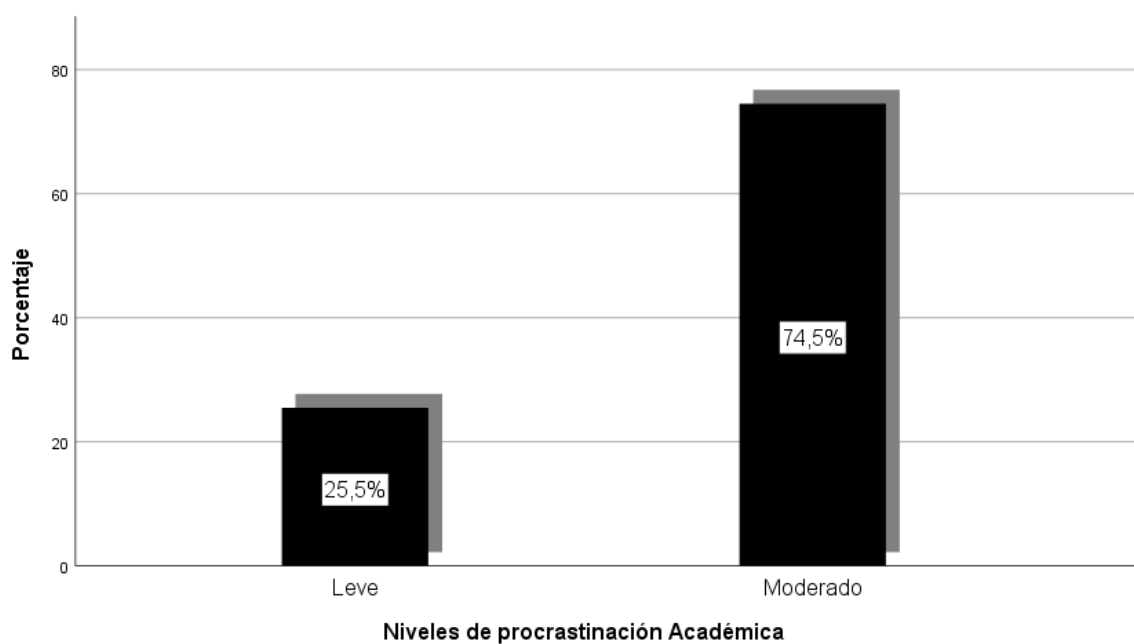
Nivel de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Leve	27	25,5
Moderado	79	74,5
Total	119	100,0

Nota. Elaboración propia

Figura 2.

Nivel de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.



Nota. Elaboración propia

Continuando con la tabla 5, el 74.5% de los alumnos presentaron un nivel moderado de procrastinación académica, en tanto que el 25.5% de ellos evidenciaron un nivel leve. Esto quiere decir que, en su mayoría, algunos de los

estudiantes tienden a realizar o dejar sus actividades para el último momento o hasta incluso no llegar a ejecutarlas.

Tabla 6.

Relación entre la dimensión estresores con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

			Estresores	Procrastinación Académica
Rho de Spearman	Estresores	Coeficiente de correlación	1,000	-,110
		Sig. (bilateral)	.	,263
		N	119	119
	Procrastinación Académica	Coeficiente de correlación	-,110	1,000
		Sig. (bilateral)	,263	.
		N	119	119

Nota. Elaboración propia

Siguiendo con la tabla 6, se visualizó que no existe una correlación directa de Rho de Spearman entre la dimensión estresores y procrastinación académica puesto que el resultado fue de -.110, con un p-valor mayor a nivel de significancia ($p > 0.05$). Esto quiere decir, que los estímulos estresores no necesariamente tienen relación directa con la procrastinación, ya que, existe una variedad de factores u otro tipo de estímulos referentes a otras afecciones que pueden o no estar presentando los alumnos.

Tabla 7.

Relación entre la dimensión síntomas con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

			Síntomas	Procrastinación Académica
Rho de Spearman	Síntomas	Coefficiente de correlación	1,000	,187
		Sig. (bilateral)	.	,055
		N	119	119

Nota. Elaboración propia

En cuanto a la tabla 7, la dimensión síntomas obtuvo una correlación de Rho de Spearman de .187, indicando que no existe una relación directa con procrastinación académica. De igual manera, al observar el p-valor este fue $>.05$, se concluyó que no presenta una relación estadísticamente significativa, evidenciando que la sintomatología del estrés no está relacionada con la procrastinación académica.

Desde una perspectiva psicológica se puede inferir que los estudiantes pueden estar presentando otros tipos de síntomas correspondientes a otras afecciones.

Tabla 8.

Relación entre la dimensión de estrategias de afrontamiento con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

			Estrategias de afrontamien to	Procrastina ción Académica
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	1,000	-,340**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	119	119

Nota. elaboración propia

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

Concluyendo con la tabla 8, la dimensión estrategias de afrontamiento presentó una correlación inversa (-,340) y un p-valor =.000 con procrastinación académica. Lo cual significa que cuando una dimensión aumente la otra disminuirá. En tal sentido que, si los estudiantes emplean sus estrategias de aprendizaje disminuirán los niveles de procrastinación.

Contraste de hipótesis investigativas

Comprobación de hipótesis general

a. Planteamiento de hipótesis

H₀: El estrés y procrastinación académica no presenta una relación significativa en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

H_a: El estrés y procrastinación académica sí presenta una relación significativa en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

b. Nivel de significancia: $\alpha = 5\% = 0.05$

c. Estadística de prueba: $Z = -.050 * \sqrt{119-1} = -0.543$

d. Regla de decisión: P_valor = .611 > 0.05 (ver P_valor en tabla N°3). Se acepta hipótesis nula (H₀) a un nivel de significancia del 5%.

e. Conclusión: Al verificar el P_valor = .611 se demuestra que no hay una relación significativa entre las variables de estrés y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

Comprobación de hipótesis específica

1. Formulación de hipótesis

a. Planteamiento de hipótesis:

H_{01} : No existe una relación significativa entre la dimensión de estresores con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

H_{a1} : Existe una relación significativa entre la dimensión de estresores con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

b. Nivel de significancia: $\alpha = 5\%=0.05$

c. Estadística de prueba: $Z = -.110 * \sqrt{119-1} = -1.194$

d. Regla de decisión: $P_valor = .263 > 0.05$ (ver P_valor en tabla N°6). Se acepta hipótesis nula (H_{01}) a un nivel de significancia al 5%.

e. Conclusión: Al verificar el $P_valor = .263$ se demuestra que no hay una relación significativa entre la dimensión estresores y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

2. Formulación de hipótesis

a. Planteamiento de hipótesis:

H_{02} : No existe una relación entre la dimensión de síntomas con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

H_{a2} : Existe una relación entre la dimensión de síntomas con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

b. Nivel de significancia: $\alpha = 1\%=0.01$

- c. Estadística de prueba: $Z = .187 * \sqrt{119-1} = 2.031$
- d. Regla de decisión: $P_valor = .055 > 0.05$ (ver P_valor en tabla N°7). Se acepta hipótesis nula (H_{02}) a un nivel de significancia al 1%.
- e. Conclusión: Al verificar el $P_valor = .055$ se demuestra que no existe una relación entre la dimensión síntomas y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

3. Formulación de hipótesis

- a. Planteamiento de hipótesis:

H_{03} : No existe una relación inversa entre la dimensión estrategias de afrontamiento con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

H_{a3} : Existe una relación inversa entre la dimensión estrategias de afrontamiento con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

- b. Nivel de significancia: $\alpha = 1\% = 0.01$
- c. Estadística de prueba: $Z = -.340 * \sqrt{119-1} = -3.693$
- d. Regla de decisión: $P_valor = .000 < 0.05$ (ver P_valor en tabla N°8). Se rechaza hipótesis nula (H_{03}) a un nivel de significancia del 1%.
- e. Conclusión: Al verificar el $P_valor = .000$ se demuestra que existe una relación inversa entre la dimensión estresores y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una I.E.P de Chiclayo, 2024.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

Se realizó la discusión de los resultados obtenidos teniendo en cuenta los antecedentes y teorías.

Como objetivo general, se propuso determinar la relación entre estrés y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública. Como resultado, se evidenció la no correlación y significancia ($r=-.050$; $p\text{-valor}=0.263$) de las mismas. Este hallazgo se corrobora con el resultado de Pauccara (2019) cuya correlación fue de $r=.059$ y $p\text{-valor}=0.54$ concluyendo que ambas variables actúan de manera independiente. También, el estudio de Villavicencio (2021) y Córdova (2021), no evidenciaron una relación significativa en sus variables de estudio. De igual manera, Durán (2017) no halló relación directa entre estrés y procrastinación académica ($r= .190$), afirmando que existe una variedad de razones para que el alumno presente una conducta de rechazo frente a sus trabajos escolares tales como su falta de tiempo, sus hábitos de estudio, problemas de aprendizaje, entre otros.

Por otro lado, también se hallaron resultados contradictorios, un ejemplo de ello fue la investigación de Inga y Zuasnabar (2023) quienes obtuvieron $r= .592$ con $p\text{-valor} < 0.05$ afirmando relación entre las variables mencionadas. No obstante, se concluyó que el estrés académico no es un factor directo en la procrastinación académica.

Como primer objetivo específico, el nivel de estrés académico que predominó en los estudiantes fue el nivel intenso con un 92.5%, siguiéndole el nivel moderado con un 7.5%. Esto denota que existe la presencia de malestares físicos,

fisiológicos como psicológicos que influyen en los estudiantes durante la ejecución de sus actividades académicas.

Este resultado se asemeja con el de Córdova (2021) quien en su investigación dirigida a estudiantes de secundaria obtuvo un 72% de nivel alto en estrés académico. Al respecto, Barraza (2007) menciona que el estrés académico es un conjunto de alteraciones y reacciones de tipo psicológico, fisiológico y conductual que se manifiestan cuando el alumno se ve sometido ante una sobrecarga académica.

Siguiendo con el segundo objetivo específico se pudo verificar que el 74.5% de los alumnos presentaron un nivel moderado de procrastinación académica, mientras que el 25.5% de ellos evidenciaron un nivel leve. Esto quiere decir que, los estudiantes tienden a realizar sus actividades en el último momento o incluso no llegan a ejecutarlas. Este resultado tiene un parecido al estudio de Córdova (2021) quien obtuvo un nivel medio (68%) en dicha variable. Ante ello, la teoría cognitiva de Wolters (2003) señala que aquellas personas que tienden a procrastinar son aquellas que presentan un conflicto en su manera de procesar información, además de que presentan temor por realizar una actividad de manera errónea.

Por otro lado, en el tercer objetivo específico se buscó determinar la relación entre la dimensión estresores con procrastinación académica. Como resultado se registró que no existe una correlación directa de Rho de Spearman, puesto que el resultado fue de $-.110$, con un p-valor mayor a nivel de significancia ($p=0.263$).

En este sentido, Barraza y Barraza (2019) tampoco encontraron relación ($r=.363$) entre estresores y procrastinación académica en su población de México.

De la misma manera, Pauccara (2019) tampoco obtuvo relación significativa, por lo que, se pudo inferir que si bien los agentes estresores pueden afectar el bienestar general no necesariamente jugarán en contra de la capacidad de adaptación y percepción del estudiante.

Continuando con el cuarto objetivo específico, se planteó identificar la relación entre la dimensión síntomas con procrastinación académica. Como resultado se obtuvo una correlación de Rho de Spearman de .187 y un p-valor de $=.055$, esto indica que no existe una relación directa y que no es estadísticamente significativa. Ante ello, Barraza y Barraza (2019) y Pauccara (2019) tampoco hallaron una correlación significativa entre las variables mencionadas, concluyendo que los síntomas del estrés no se vinculan con la procrastinación académica.

Al respecto, Barreto et al., (2019) postulan que existen otros factores, además de los síntomas del estrés, que ocasionan cansancio físico, emocional y psicológico en las personas generando que ellas no logren sus objetivos. De este modo, se puede concluir que los síntomas son estados que presentan las personas durante su etapa académica, pero no surgen necesariamente del estrés académico.

Por último, en el quinto objetivo específico, se propuso determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento con procrastinación académica, lo cual se registró una correlación inversa ($r=-.340$) y un p-valor $=.000$ concluyendo que es estadísticamente significativo. Este resultado se asemeja con el de Shamel y Nayeri (2021) quienes en su investigación también hallaron que a menor índice de estrategias de afrontamiento mayor será el nivel de procrastinación o viceversa.

Al respecto, Flores (2023) en su investigación con estudiantes de nivel secundario, encontró relación entre dichas variables, concluyendo que los alumnos

que enfrenten situaciones consideradas como estresantes tienden a buscar estrategias que eviten conductas procrastinadoras. De igual importancia, Pauccara (2021) obtuvo una correlación de $-.477$ con un $p < .05$ donde precisó el vínculo entre estrategias con procrastinación, concluyendo que las estrategias de afrontamiento incluyen acciones que permiten regular el equilibrio emocional y su comportamiento para enfrentar los problemas de manera positiva.

Siguiendo con el modelo teórico de Lazarus y Folkman (1984) refieren que el afrontamiento es un esfuerzo mental y conductual que constantemente cambia para crear en las personas un mejor manejo frente a las demandas internas o externas. En tal sentido, se concluye que las estrategias que empleen los estudiantes son interpretadas como mecanismos de defensa para enfrentar situaciones que les vaya a generar procrastinación. Por lo que, de no contar con estrategias durante el aprendizaje, el estudiante se verá afectado tanto a nivel emocional como académico.

CONCLUSIONES

No se encontró relación directa y significativa entre estrés y procrastinación académica ($r=-.050$; $p\text{-valor}=0.263$), indicando que el E.A no necesariamente tendrá influencia en la P.A o viceversa. Esto quiere decir que el accionar de un estudiante por aplazar sus actividades no son ocasionadas por el estrés académico.

Se identificó que en la variable de estrés académico existe como nivel predominante la categoría intensa (92.5%) seguido de un nivel moderado con un 7.5%. Por lo que se deduce que los estudiantes presentan estrés académico.

En la variable de procrastinación académica, se reconoció que el nivel que más destacó fue moderado (74.5%) seguido del nivel leve (25.5%), deduciendo que existe una tendencia a retrasar o postergar las actividades académicas.

En lo que respecta a las dimensiones del E.A, se determinó que no existe relación directa entre la dimensión estresores con procrastinación académica ($r=-.110$; $p\text{-valor}=0.263$), lo que refiere a que existen otro tipo de factores no vinculados al E.A que puede ocasionar en los alumnos P.A.

Por otro lado, se estableció que no existe relación directa entre la dimensión síntomas con procrastinación académica ($r=.187$; $p\text{-valor}=0.055$), dando lugar a que si un alumno opta por procrastinar no necesariamente será ocasionado por los síntomas del E.A.

Se demostró que existe una relación inversa entre la dimensión estrategias de afrontamiento con procrastinación académica ($r=-.340$; $p\text{-valor}=0.000$), lo que quiere decir que los alumnos que emplean estrategias de aprendizaje tienen menor índice de procrastinación o viceversa.

RECOMENDACIONES

Al director de la Institución Educativa, se le recomienda implementar un departamento de psicología, además de invertir en materiales psicológicos para una mejor intervención u orientación hacia los alumnos. De igual manera, se le recomienda contratar personal psicológico para cubrir las necesidades de los mismos.

A los docentes de la institución educativa, se les recomienda involucrarse a nivel emocional con sus alumnos de manera que, ante cualquier conflicto que esté presentando el estudiante, puedan tener en cuenta sus necesidades personales y/o académicas. Asimismo, se les recomienda no sobrecargarlos seguidamente de actividades, exposiciones y trabajos de investigación.

A los alumnos de la institución educativa, se les recomienda solicitar apoyo a sus docentes, tutores o padres para que, ante un suceso que les ocasione estrés y/o ansias de procrastinar, estos puedan guiarlos para disminuir o evitar su nivel de aparición. De igual manera, los escolares deben implementar o reforzar sus estrategias de afrontamiento para reducir sus niveles de estrés y procrastinación.

Para futuros investigadores se les recomienda amplificar sus investigaciones teniendo en cuenta la misma muestra, pero incluyendo otras variables sociodemográficas como edad, sexo, sección, etc., para generar más resultados y comparar su similitud o diferencia.

FUENTES DE INFORMACIÓN

- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista EduMeCentro*, 7(2), 163-178. <https://is.gd/DoUqKb>
- Albujar, W., & Castro, L. (2020). Procrastinación académica y niveles de ansiedad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Lambayeque, 2019. <https://is.gd/D3tx7P>
- Alejos, R. (2017). Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa. <https://is.gd/4Erlca>
- Alvarado, L. (2021). Estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito imperial, Cañete, 2020. <https://is.gd/SpWQmq>
- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Revista Persona*, 1(13), 159-177. <https://is.gd/RJuaH2>
- Amado, J., & Condori, D. (2019). Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa. <https://is.gd/Gx3Kkz>
- Atalaya, C., & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. <https://is.gd/cOBCDG>
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista Psicología Científica*, 6(2). <https://is.gd/hvmjJQ>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica*, 8(17). <https://is.gd/DBqIEn>

- Barraza, A., & Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa*(28), 133-151. <https://is.gd/DyuQzu>
- Barraza, A., & Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Ined*, 1(7), 48-65. <https://is.gd/EYennR>
- Barreto, D., & Salazar, H. (2020). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud*, 23(1), 30-39. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v23n1/2389-7066-reus-23-01-30.pdf>
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología. Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. <https://is.gd/nJMIFu>
- Castillo, E. (2021). Influencia del estrés académico en la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa. <https://is.gd/Tj8bcE>
- Chávez, J., & Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, 1(25), 384-399. <https://www.redalyc.org/journal/280/28065583029/html/#:~:text=Los%20resultados%20muestran%20que%20el,que%20la%20mayor%20parte%20emplea>
- Cherres, B. (2021). Estilos de aprendizaje y procrastinación en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Lambayeque. <https://is.gd/PoULUM>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). Código de Ética y Deontología. <https://is.gd/ZVsaOP>

- Comisión Nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y comportamental. (1979). El Informe Belmont. *Revista de bioética y derecho*. <https://is.gd/fzB2U8>
- Corado, A. (2013). Estrés académico en estudiantes del primer semestre, sección A de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Mariano Galvez de Guatemala. <https://qdoc.tips/estres-academico-pdf-free.html>
- Córdova, J., Hidrobo, J., Coello, M., Rueda, G., Rosero, J., & Rueda, H. (2022). Procrastinación académica de adolescentes en tiempos de pandemia. *Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 36-58. <https://is.gd/Yi5WrH>
- Córdova, Y. (2021). Estrés académico y procrastinación en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria del colegio matemático Harry Sullivan, Lima, 2021. <https://is.gd/cVIDnM>
- Dominguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Revista Liberabit*, 294-304. <https://is.gd/xK3eri>
- Duran, J. (2023). Estrés académico y procrastinación en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Abancay, 2023. Obtenido de <https://is.gd/iqJqgh>
- Dzul, M. (2010). Diseño no-experimental. Sistema de universidad virtual: <https://is.gd/p67n4H>
- Encarnación, J., & Huertas, E. (2022). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada del distrito de Ventanilla, 2021. <https://is.gd/WIEd7y>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la

- pandemia del Covid-19. *AVFT: Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 89-93. <https://is.gd/l47P7Y>
- Estrada, S. (2019). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de 5to grado de secundaria. <https://is.gd/l4PcMv>
- Flores, K. (2023). Estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Ancón. <https://is.gd/r5UI9e>
- Gamboa, L. (2020). Estrés académico en estudiantes del tercer año de secundaria en la I.E.P Señor de Burgos, Puente Piedra. <https://is.gd/p4sNp3>
- García, G., Díaz, D., & Cruz, M. (2023). Procrastinación académica y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa particular de Chiclayo - 2022. *Rev. Hacedor*, 7(2), 179 -194. doi:<https://doi.org/10.26495/rch.v7i2.2530>
- García, J., & Ayala, W. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes que cursan el 5to año de secundaria en un colegio público de Puno, 2022. <https://is.gd/Ky8B6R>
- Gómez, B. (2021). Frecuencia y causas de la procrastinación académica en estudiantes de BGU de la Unidad Educativa Fiscomisional Monseñor Oscar Arnulfo Romero. <https://is.gd/jvvGsu>
- Hernandez, B. (2023). Estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima, 2022. <https://is.gd/EZld13>
- Huaire, E. (2019). Método de investigación. *Método de clase*. <https://is.gd/8C58Ms>
- Inga, Y., & Zuasnabar, M. (2023). Procrastinación y estrés académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en Sicaya, 2021. <https://is.gd/UjGLoD>

- Kloster, G., & Perrotta, F. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. <https://is.gd/DiUool>
- Lara, C., & Sánchez, J. (2022). El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual. <https://is.gd/xFFnIU>
- Lasluisa, B. (2020). Estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes. <https://is.gd/ybtXid>
- López, P. (2004). Población, muestra y muestro. *Punto Cero*, 9(8), 69-74. <https://is.gd/yZnrTT>
- Magnín, L. (2021). Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná. <https://is.gd/7aZHXy>
- Martínez, O., Montalván, O., & Betancourt, Y. (2019). Trastorno de insomnio. Consideraciones actuales. *Revista Médica Electrónica*, 41(2). <https://is.gd/UySgFH>
- Melgosa, J. (2005). *¡Sin Estrés! Safeliz*. <https://is.gd/9RUTSC>
- Moral, J., López, F., Díaz, R., & Cienfuegos, Y. (2011). Diferencias de género en afrontamiento y violencia en la pareja. *Revista CES Psicología*, 4(2), 29-46. <https://www.redalyc.org/pdf/4235/423539528004.pdf>
- Navarro, J. (2021). Estrés y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la I.E César Vallejo. <https://is.gd/6j063e>
- Núñez, I. (2011). Diseño de investigación en psicología. *Departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento*. <https://is.gd/706keO>
- Orlandini, A. (2012). El estrés: qué es y cómo enfrentarlo. Fondo de Cultura Económica. <https://is.gd/9qOp52>

- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://is.gd/gdYy7e>
- Papalia, D., Feldman, R., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. McGraw-Hill Interamericana . <https://is.gd/1FXP23>
- Pauccara, Y. (2021). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública. <https://core.ac.uk/download/478654234.pdf>
- Pilares, C. (2018). Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad privada del Cusco. <https://is.gd/iYce9h>
- Pinto, S. (2020). La procrastinación, consecuencia del uso excesivo de las redes sociales en jóvenes universitarios de 18 a 22 años. <https://is.gd/Yg5J9y>
- Quito, N. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña - 2019. <https://is.gd/xDlbOI>
- Quispe, R., & Echeverre, L. (2023). Estrés académico con resiliencia en estudiantes de 1º 2º 3º de secundaria de la Institución Educativa" N.º 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo - 2022. <https://is.gd/yGMS6T>
- Reyes, M. (2023). Clima social escolar y estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa "San Pablo" de Pacora, año 2022. <https://is.gd/K25HoQ>
- Rojo, R., & Vega, R. (2022). Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica en estudiantes de la escuela de educación superior pedagógica de Yungay. <https://is.gd/j7Fnj4>

- Román, C., & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica de concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1-14. <https://is.gd/AqoPiv>
- Sánchez, D., León, S., & Barragán, C. (2015). Correlación de inteligencia emocional con bienestar psicológico y rendimiento académico. *Investigación en Educación Médica*, 4(15), 126-132. <https://is.gd/FQRYQh>
- Sánchez, E. (2022). Irritabilidad: qué es, causas, y qué hacer para gestionarla. <https://is.gd/hnZ5LH>
- Sandoval, A. (2021). Autoestima y procrastinación académica en estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Guillermo Auza Arce. <https://is.gd/V0F2gM>
- Unicef. (2020). ¿Qué es la adolescencia? <https://is.gd/jlurcT>
- Universidad de San Martín de Porres. (2015). Código de Ética para la Investigación. <https://is.gd/BhUOOo>
- Valle, M. (2017). Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 "Javier Pérez de Cuellar". <https://is.gd/3KLf8L>
- Vergara, L., Bennett, M., Navarro, J., Serpa, A., Martínez, I., & Montes, J. (2022). Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Revista Innova Educación*, 5(1), 88-99. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8632824>
- Vilca, S., & Mozombite, L. (2021). *Relación entre estrés académico y autoestima en estudiantes del centro municipal Chorrillos, durante la pandemia por Covid-19*. <https://is.gd/V01Hdy>

Anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	variables	Dimensiones	Ítem	Metodología
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024?</p> <p>¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.</p> <p>Reconocer el nivel de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.</p>	<p>Hipótesis principal</p> <p>H1: Existe una relación directa entre el estrés académico (E.A) y la procrastinación académica (P.A) en estudiantes en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.</p> <p>H0: No existe una relación directa entre el E. A y P. A en estudiantes en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>H1: Existe una relación significativa entre la dimensión de estresores con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de</p>	<p>Estrés académico</p> <p>Procrastinación académica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Agentes estresores - Síntomas - Estrategias de afrontamiento - Autorregulación académica - Postergación de actividades 	<p>3 – 10</p> <p>11- 25</p> <p>26-31</p> <p>2, 5, 6, 7, 11, 14, 15</p> <p>1, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 13, 16</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Correlacional</p> <p>Población: 119 alumnos de quinto de secundaria</p> <p>Instrumento de recolección: Cuestionarios</p>

<p>de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las dimensiones del estrés académico con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024?</p>	<p>Determinar la relación entre la dimensión de estresores con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.</p> <p>Establecer la relación entre la dimensión síntomas con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.</p> <p>Demostrar la relación entre estrategias de afrontamiento con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.</p>	<p>una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.</p> <p>H0: No existe una relación significativa entre la dimensión de estresores con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.</p> <p>H2: Existe una relación directa entre la dimensión síntomas con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.</p> <p>H0: No existe una relación directa entre la dimensión síntomas con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.</p> <p>H3: Existe una relación inversa entre la dimensión de estrategias</p>				
--	---	---	--	--	--	--

		<p>de afrontamiento con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.</p> <p>H0: No existe una relación inversa entre la dimensión de estrategias de afrontamiento con procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

Anexo 2: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Reciban mi cordial saludo por parte de la Bachiller Ariana Carolina Gómez Campos perteneciente a la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad de San Martín de Porres – Filial Norte. Asimismo, se le invita a participar de la presente investigación cuyo fin es identificar el nivel de estrés y procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, 2024.

Cabe recalcar que los datos brindados serán netamente confidenciales, lo que significa que las respuestas no serán compartidas y solo serán usadas para fines académicos. De igual manera, este estudio no pretende alterar ni dañar la integridad del estudiante.

Yo....., acepto de manera voluntaria que mi hijo participe en la investigación denominada "Estrés y Procrastinación Académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Chiclayo, 2024". Asimismo, declaro haber sido informado de la finalidad del estudio, así como también de la responsabilidad de la investigadora respecto a los datos brindados.

¿Estás de acuerdo con lo mencionado anteriormente?

Sí

No

Anexo 3: Cuestionarios de investigación



INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO

1. Durante el transcurso de la semana, ¿has tenido preocupación o nerviosismo?

Sí

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 tener mayor precisión y utilizando la escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde 1 es poco y 5 es mucho.

1	2	3	4	5

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

	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
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, mapas conceptuales, etc).					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (ensayos, mapas conceptuales, etc).					
No entender los temas que se abordan en clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)					
Tiempo limitado para hacer un trabajo					
Otra					

Reacciones físicas	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
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	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

Reacciones comportamentales	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
Conflicto o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

Estrategias de afrontamiento	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
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)					

Normas de interpretación

Baremos generales del Inventario SISCO del Estrés Académico

Percentil	Categoría
1-33	Leve estrés académico
34-66	Moderado estrés académico
67-99	Intenso estrés académico

Baremos por dimensiones

Dimensión Estresores

Categoría	Puntuación
Nivel bajo	0-23
Nivel medio bajo	24-25
Nivel medio	26-27
Nivel medio alto	28-29
Nivel alto	30-50

Dimensión Síntomas

Categoría	Puntuación
Nivel bajo	0-33
Nivel medio bajo	34-38
Nivel medio	39-40
Nivel medio alto	41-44

Nivel alto	45-90
------------	-------

Dimensión Estrategias de afrontamiento

Categoría	Puntuación
Nivel bajo	0-16
Nivel medio bajo	17-18
Nivel medio	19-20
Nivel medio alto	21-22
Nivel alto	23-40

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Adaptación: Oscar Álvarez

Instrucciones:

Se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda con una "X" en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro:

S	CS	A	CN	N
Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca

Nº	Ítem	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea normalmente la dejo para el último minuto					
2	Generalmente me preparo por adelanto para los exámenes					
3	Cuando me asignan lecturas las leo la noche anterior					
4	Cuando me asignan lecturas las reviso el mismo día de clase					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
6	Asisto regularmente a clases					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
8	Postergo 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					

Baremos generales de la Escala de Procrastinación Académica

Categoría	Puntuación
Leve	1-40
Moderado	41-70
Intenso	71-99

Baremos por dimensiones

Autorregulación Académica

Categoría	Puntuación
Bajo	10-16
Medio	17-26
Alto	27-49

Postergación de actividades

Categoría	Puntuación
Bajo	1-2
Medio	3-5
Alto	6-10

Anexo 4: Prueba de Normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	,056	106	,200*
Procrastinación Académica	,092	106	,027