

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“ESTRÉS Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA  
EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE  
EDUCACIÓN SUPERIOR EN EL DISTRITO DE  
TEMBLADERA, 2022”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciado en Psicología**

**Autores:**

Joselyn Isabel Diaz Pretel  
Ely Yonatan Vasquez Rojas

**Asesor:**

Mg. Ricardo Silva Guzmán  
<https://orcid.org/0000-0003-1700-1213>

Cajamarca - Perú

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>OSCAR IVAN ALFARO BUSTAMANTE</b>	<b>45628715</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	<b>JUAN PABLO SARMIENTO LONGO</b>	<b>43985445</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	<b>MARTHA MARISCIELO PINEDA GONZALES</b>	<b>76946287</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## INFORME DE SIMILITUD

### Informe Tesis

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.upagu.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>worldwidescience.org</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>core.ac.uk</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>renati.sunedu.gob.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.usmp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>www.studocu.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>s3.amazonaws.com</b> Fuente de Internet	

## DEDICATORIA

Dedicamos la presente investigación a nuestros queridos padres por su paciencia, dedicación y apoyo que nos brindan siempre.

- *Él/la Autor/ra*

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres y mis hermanas, que estuvieron en todo momento incondicionalmente apoyándome en lo emocional y en lo económico, además con su ejemplo y dedicación que me brindaron lograron hacer un hombre de bien.

- *Yonatan*

Agradezco a Dios, a mis padres y a mis docentes, por estar en constante comunicación y dándome ánimos para concluir el trabajo.

- *Joselyn*

## **TABLA DE CONTENIDO**

<b>JURADO EVALUADOR</b>	<b>2</b>
<b>INFORME DE SIMILITUD</b>	<b>3</b>
<b>DEDICATORIA</b>	<b>4</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>5</b>
<b>TABLA DE CONTENIDO</b>	<b>6</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	<b>7</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO II: METODOLOGÍA</b>	<b>17</b>
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS</b>	<b>21</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b>	<b>24</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>26</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>30</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Niveles Generales de Estrés en estudiantes .....	21
<b>Tabla 2</b> Niveles Generales de Procrastinación Académica en estudiantes .....	21
<b>Tabla 3</b> Prueba de normalidad .....	21
<b>Tabla 4</b> Análisis de correlación general .....	22
<b>Tabla 5</b> Análisis de correlación específico .....	23

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés y la procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022. Dicho estudio de tipo básico y de diseño no experimental, correlacional-transversal. La muestra de tipo no probabilística - censal, la conformaron 59 estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera. Como instrumentos se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Procrastinación Académica EPA. Al analizar los datos con el programa estadístico SPSS 0.26. Se encontró una relación significativa, alta y directa, con un valor de ,598. A nivel descriptivo hubo niveles altos y muy altos de estrés y niveles medios de procrastinación académica. Asimismo, se encontraron relaciones significativas, altas y directas en las dimensiones de estímulos estresores rho: ,633 y síntomas estresores en sus escalas de reacciones psicológicas rho: ,587 y comportamentales rho: ,427. Mientras que, en estrategias de afrontamiento y en síntomas estresores en su escala de reacciones físicas, no se encontraron relaciones. Concluyendo que, a mayor riesgo de estrés, mayor será la presencia de procrastinación académica en los estudiantes de un instituto de educación superior.

**PALABRAS CLAVES:** Estrés. Procrastinación Académica, estudiantes.



## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

Hoy en día, la actividad académica técnica superior, demanda de los estudiantes esfuerzos denodados frente a la consecución de sus objetivos académicas, dadas las actuales circunstancias adaptativas y avance tecnológico que incita la migración a entornos virtuales y educación a distancia (Haliw, 2022). Tal demanda, de no ser controlada promovería la presencia de síntomas estresantes que repercuten en instancias familiares, sociales y académicas de quién lo padece.

Es por ello que, la problemática del estrés, entendida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) como “un estado de preocupación que, advierten una situación inminente que genera malestar y estados de alerta” (p.23). Suele reflejarse de diferentes formas y en diferentes ámbitos. Así por ejemplo, en el ámbito educativo según Cuervo-Carabel et al. (2020), es común que el estrés tenga una incidencia importante en el bajo rendimiento académico, la desmotivación por el aprendizaje, la sociabilidad irritable o agresivas entre estudiantes e incluso fomentado la deserción académica. En tal sentido, García y Mazo (2011) señalan que es común – y hasta justificado – que los estudiantes busquen alternativas distractoras o aplazatorias, que puedan mediar y reducir los síntomas estresantes. Según los autores, muchos estudiantes prefieren darle prioridad a desarrollar actividades no académicas, que reduzcan o prevengan los síntomas de estrés que les supone alguna tarea universitaria.

Es así, como este comportamiento, conocido con el término de procrastinación fue definido por Busko (1998) como un “aquella acción deliberada en la no se realiza una actividad postergándola para un tiempo futuro” (p.16). Tal comportamiento, se asociaría al estrés; ya que, evitar las sensaciones estresantes inducen a los estudiantes de educación técnica superior a no realizar las actividades designadas en su instituto, optando por la postergación; aun sabiendo que, con ello, la probabilidad de generar nuevos problemas y de mayor envergadura será mayor (Álvarez, 2011; Chan, 2019).

A nivel mundial, se advierte que el 75.1% de los estudiantes europeos en etapa adulta consideran que procrastinar es un método eficaz para canalizar y reducir el estrés (Balkis & Duru, 2015). Mientras que el 24.9%, afirma que procrastinar les causa estrés; es decir, que a mayor procrastinación, se prevee que la acumulación de tareas puede generar altos índices de estrés a largo plazo (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2019). Asimismo, en los Estados Unidos, O'Brien (2017) encontró que aproximadamente el 63% de adultos jóvenes laboral y académicamente activos, prefieren procrastinar frente a demandas académicas, debido a que suelen priorizar las actividades laborales, al recibir incentivos salariales. No obstante, ambas conductas son desencadenantes de altos índices de ansiedad y estrés.

De igual forma, en América Latina, se evidenció la afección de la procrastinación y los síntomas psicopatológicos como la depresión y el estrés, en estudiante de educación superior son universitaria. Tal como lo refieren Román et al. (2008), quienes evidenciaron un 78% de presencia de malestar sintomatológica, debido a la sobre carga y acumulación de actividades por haberlas dejado para realizarlas después, lo que interfiere en un adecuado nivel de rendimiento académico.

Por su parte, Quant y Sánchez (2016), realizaron un estudio en Bogotá, reportando que, el 61% de los estudiantes técnicos en Latinoamérica usualmente pueden desarrollar algún tipo de síntoma psicopatológico vinculado al estrés, la depresión, la ansiedad, etc. Además de presentar comorbilidad con el consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas. Ello debido a que, muchas de las instituciones técnicas en latinoamérica, además de la enseñanza de las materias propias de sus currículas, incorporan obligatoriamente asignaturas de oficios y trabajos extra curriculares para su solvencia económica, aumentando por ese motivo la carga horaria, y en algunos casos algún año más de estudios (Quant & Sánchez, 2016).

A nivel nacional, el Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado- Hideyo Noguchi” [INSM] (2018) señala que, el estrés es el trastorno más prevalente afectando a un 10.5% de la población adulta joven, superando incluso a la depresión. Asimismo, la pandemia ocasionada por Covid-19 hace algunos años, ha dejado secuelas importantes en el ámbito académico, que van desde la migración a instancias digitales, hasta la migración de educación universitaria a educación técnica, por motivos socioeconómicos (Cardona, 2015).

La propagación de la pasada crisis obligó a que la educación presente tintes diferentes a los acostumbrados hasta el momento, incitando una tipología de educación virtual, de las cuales los padres de familia al no tener mucha práctica en el uso de estos espacios no han dado la supervisión adecuada, contribuyendo al desarrollo de una conducta procrastinadora (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2020). Según lo expuesto, es que diferentes autores interesados por esta problemática han realizado estudios que relacionan ambas variables.

En tal sentido, Jaramillo (2021) en su estudio de diseño descriptivo, logró identificar los niveles de estrés en 208 estudiantes latinos de educación técnica superior, de los países de Perú n=36 Costa Rica n=44, México n=48, Chile n=39 y El Salvador n=41 en época de post pandemia. Además, se identificó que, los beneficios salariales de este tipo de carreras fueron del 78.6%, con un crecimiento de presencia de estrés del 3.1% en época de post pandemia. Este estudio como conclusión, refirió que los estudiantes técnico presentaron altas tasas de graduaciones (46%) a diferencia de los estudiantes universitarios, aun cuando las remuneraciones salariales disten unas de otras.

Por su parte, Álvarez-Silva et al. (2018) en su estudio no experimental de corte transversal, logró evidenciar que, el 97.14% presenta destemple (sensación general de malestar físico) frente algunas situaciones de su vida a causa del estrés y el 32.35% (nivel

medio) de los estudiantes optan por la postergación de actividades. Asimismo, el nivel de correlación encontrado fue de alta ( $,623$ ) y significativa (Sig.:.000).

Mientras tanto, Fiszbein et al. (2018) mediante una metodología cuantitativa, no experimental, correlacional – transversal. Lograron identificar la existencia de una relación directa y significativa entre la procrastinación y el estrés académico ( $\rho=,412$ ;  $p<0.05$ ), sugiriendo rechazar la hipótesis nula. Asimismo, en la dimensión de factores de estrés físico ( $\rho=,377$ ) y psicológicos ( $\rho=,231$ ) hubo mayor reacción con la procrastinación. Concluyendo que, a mayor estrés mayor será la conducta procrastinadora a fin de evitarla.

En la misma línea, Villena-Díaz (2018), al haber realizado una investigación sobre el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos ante los exámenes y su relación con la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos. Reportó relaciones significativas entre las variables de estrés ( $r=546$ ) y ansiedad ( $r=336$ ) con la procrastinación académica. Sin embargo, no se reportó relaciones significativas referente a la depresión y la procrastinación académica una ( $p=.182$ ). Concluyendo que, a mayores niveles de estrés y ansiedad, mayor será la conducta procrastinadora.

A nivel nacional, De La Cruz (2022) encontró en un grupo de 56 académicos de un I. E. S. T. de Huancavelica que, el 44% tuvo una autoaceptación desbordante, el 25% moderado y 8% inexistente. En tanto que, la procrastinación presentó un 25% alto, 7% medio y 3% bajo. A nivel inferencial el estudio halló que, las dos variables tienen implicancia relacional y significativa ( $p<0.05$ ), es decir, que a modo de conclusión el autor plantea que, más de una variable, menos de la otra y viceversa.

Por otro lado, Cabanillas y Eneque (2021) en el distrito de Puente Piedra, encontraron que, la procrastinación guardó una relación positiva ( $\rho=0,198$ ) con el estrés por el trabajo, dicha correlación fue muy baja entre dichas variables. Por lo cual se deduce que, mientras mayor sea el grado de una variable (se incremente), la otra variable tendrá una variación casi imperceptible, dado el bajo nivel de correlación. De igual modo se pudo

identificar que los hombres a diferencia de las mujeres presentan mayores alcances porcentuales de procrastinación.

De otra parte, la evidencia local, no registra relaciones entre las variables de este estudio, debido a que la evidencia encontrada si bien relaciona ambas variables, por lo general es en poblaciones universitarias y adolescentes del nivel secundario. Asimismo, otro factor que explica la escasa evidencia, es que a nivel local (tanto departamental, como distrital y provincial) existen pocos institutos técnicos licenciados para ejercer la enseñanza, por lo que los estudios no se han enfocado en abordar a este tipo de poblaciones vulnerables.

Por otro lado, referente a las bases teóricas, el comportamiento de aplazar o posponer alguna actividad, es conocido con el término de procrastinación. La cual, ha sido definido por diferentes autores como Lay y Silverman (1996) señalando que la procrastinación es aquel comportamiento “la postergación incierta de cierto menester ante la culminación de alguna de actividad” (p.12). Mientras que para Furlan et al. (2012), es “una forma de llevar a cabo cierta acción de forma paulatina y demorada, sin importar las implicancias emocionales negativas como causales de tal conducta” (p.10).

Sin embargo, para este estudio prima la conceptualización de Busko (1998), afirmando acerca de la procrastinación que es “una condición de rechazo sobre alguna actividad, sea o no importante llevarla a cabo, por lo que su desarrollo se delega para un tiempo después, sin que esto suponga una afeción a su estabilidad encinal o psicología” (p.16).

Asimismo, el autor acota que la procrastinación se disgrega en cuatro dimensiones o factores que explican e intervienen en la intención de procrastinar. Por un lado, las expectativas, definida como “la idea preconcebida, sobre lo que se consigue después de realizar la tarea correspondiente” (Busko, 1998, p. 21). La dimensión de valoración, definida como “el valor o precio que se le da en base a la subjetividad propia de mantener el compromiso de desarrollar la tarea asignada, considerando factores de tiempo,

herramientas y recompensa” (Busko, 1998, p. 21). La impulsividad, entendida como la “falta de motivación sobre la tarea asignada” (Busko, 1998, p. 22). Y finalmente, la demora de satisfacción, basado en “el tiempo de respuesta entre el desarrollo de la tarea y lo que se espera conseguir a cambio” (Busko, 1998, p. 22).

En el ámbito de educación técnico superior, las exigentes demandas académicas implican un esfuerzo para el cumplimiento de todas las metas trazadas por el estudiante, sumado a que por condiciones económicas además trabajan. Es por ello que los estudiantes al percibir la necesidad de utilizar una considerable cantidad de tiempo y energía en aspectos cognitivos, sociales y emocionales, distribuyen sus habilidades de la forma que consideren más conveniente (Urbina-Mostacero, 2021). Debido a esto, cuando los estudiantes sienten que sus capacidades no cumplen con las expectativas de las demandas que reciben, optan por aplazar sus deberes hasta reestablecer sus energías, algo que suele repetirse en reiteradas ocasiones (Domínguez et al., 2014).

En tanto que, desde la perspectiva de Chrousos y Gold (1992) el estrés “alude a una situación alterativa que reforma la estabilidad de quien la experimenta” (p.115). De igual modo otras definiciones como las de Guzmán (2013), señalando este constructo como “un estado de tensión excesiva” (p. 2). Al igual que Mamani (2016), acotando que, en el ámbito educativo, las excesivas demandas o acumulación de tareas tiene a generar altos índices de sensación de intranquilidad conocido como estrés académico, que de ser mal manejado tiene un pronóstico negativo llegando a convertirse en una patología más grave como el Síndrome de Burnout. Según estos aportes, se podría entender que en los estudiantes de formación técnica superior suele ser común encontrar limitaciones en el logro exitoso de un rendimiento académico que se considere como aprobable ante su sistema educativo curricular.

Para este estudio se tomó en consideración las definiciones de Barraza (2007), señalando que, la tensión estresante en espacios de aprendizaje, involucra aspectos

netamente vinculares; es decir, las personas experimentan estrés, a raíz de la situación de interacción con otras personas (familia, amigos, docentes, etc.). Para Barraza (2007), estas situaciones emanan de momentos académicos, en la que el alumno es sobrepasado por sus responsabilidades estudiantiles. Luego, esta situación genera problemas, con presencia de síntomas y finalmente el alumno opta por generar estrategias que eviten estas situaciones.

Es frente a esta problemática que, la importancia de realizar estudio responde en primer lugar a nivel teórico-metodológico como una fuente bibliográfica, brindando información nueva y actualizada para posteriores estudios de las mismas variables en nuestra localidad. Así mismo, a nivel práctico, esta investigación tiene como finalidad brindar datos confiables que puedan servir para generar líneas de acción y sobre todo de capacitación a los estudiantes para prevenir las conductas procrastinadoras que como vimos tiene asociación con síntomas psicológicos que interfieren en su adecuado desempeño académico.

En tal sentido, según lo expuesto y teniendo en cuenta la importancia del tema abordado, es que; la presente investigación guía su propósito en buscar una respuesta a las siguientes interrogantes: ¿Cuál es la relación entre el estrés y la procrastinación en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022? Asimismo, ¿Cuáles son los niveles generales de estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022?, ¿Cuáles son los niveles generales de procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022? Y finalmente, ¿Cuál es la relación entre las dimensiones del estrés y la procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022?

En base a las interrogantes expuestas, es que se plantea como objetivo general, determinar la relación entre el estrés y la procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022. Además de los objetivos

específicos de medir los niveles generales de estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022. Y medir los niveles de procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022. Asimismo, determinar la relación entre las dimensiones del estrés y la procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022.

Por otro lado, cabe resaltar que teniendo como base toda la evidencia bibliográfica, estudios y definiciones presentadas anteriormente, además de lo expresado por Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) sugiriendo al importancia de que, para los estudios de alcance correlacional o comparativos se planteen hipótesis de investigación, las cuales deben ser contrastadas según el enfoque en el que se centra el estudio. Es que, para esta investigación, como hipótesis general, se plantea la existencia de una relación directa y significativa entre el estrés y la procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022. Y como hipótesis nula, se plantea que no existe una relación positiva significativa entre el estrés y la procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022. Referente a las hipótesis específicas, se considera que, existe una relación directa y significativa entre las dimensiones de estrés y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022. Frente a estas hipótesis alternativas, también se plantean la hipótesis nula de la no existencia de relaciones directas y significativas entre las dimensiones de estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022.



## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Debido a que la presente investigación, se limita a contribuir a la ampliación del conocimiento pre existente sobre la temática de este estudio, es que, el estudio es de tipo básico (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Asimismo, considerando que, se utilizó la estimación numérica y el método estadístico, es que la investigación tiene un enfoque cuantitativo. Al respecto, Sierra (1998) sostiene que el enfoque cuantitativo usa herramientas estadísticas para la comprobación de sus hipótesis.

Además es de diseño no experimental, con un nivel transeccional-correlacional, debido a que, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) señalan “en el diseño transeccional los datos son obtenidos en un único tiempo” (p.58). Asimismo, en cuanto a los estudios de correlaciones, se menciona que, “el análisis correlacional busca analizar como le concepto de una variable se relaciona conociendo el comportamiento de otra variable asociada” (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018, p. 60).

Por otro lado, respecto a la población de estudio, estuvo conformado por 59 estudiantes de ambos sexos matriculados en la carrera técnica de producción agropecuaria de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera en la provincia de Contumazá – Cajamarca. Pertenecientes al periodo académico agosto-diciembre del 2022.

Para la selección de la muestra se optó por realizar un muestro no probabilístico por censo, con la finalidad de no afectar la representatividad de la muestra. Al respecto, Ramírez (1997) define este tipo de muestreo como “una estrategia de selección donde todas las unidades de una población son consideradas como muestra” (p. 140). En tal sentido, gracias a la accesibilidad y disponibilidad de todos los estudiantes del Instituto de Educación Superior se tomó a toda la población de 59 estudiantes de ambos sexos, que cursan el último ciclo académicos en un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera.

Resulta importante mencionar que, se plantaron criterios de selección que sirvan para los fines de la presente investigación. Entre ellos, se consideró, como criterios de inclusión

aquellos estudiantes que estén matriculados en la carrera de producción agropecuaria y que esten cursando el 10° ciclo académico, estudiantes que hayan aceptado voluntariamente ser parte del estudio. Mientras que, como criterios de exclusión se consideró a aquellos estudiantes que no cursen el 10° ciclo, que no cuenten con herramientas virtuales para el llenado de formularios. Asimismo, estudiantes que no deseen participar de forma voluntaria o en su defecto decidan no culminar con todo el proceso de evaluación.

Por otro lado, respecto a la técnica, para la presente investigación se utilizó la encuesta como una herramienta para estudios cuantitativos. La cual se caracteriza por el uso de instrumentos medibles y contrastados mediante intervalos o escalas (Balbuena, 2018).

En tal sentido, para la medición de la variable de estrés, se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007) en México. Este instrumento evalúa tres dimensiones del estrés: estresores académicos (8 preguntas), manifestaciones del estrés (15 preguntas) y las estrategias de afrontamiento (6 preguntas) (*Ver Anexo 1*).

Esta herramienta contempla 31 cuestiones argumentativas que buscan medir la variable en cuestión, divididos en cinco etapas: Con la primera se discierne si hay presencia o no de estrés, la segunda mide los índices, la tercera hace referencia a identificar la temporalidad acuciante de síntomas. La cuarta enfocada en la intensidad y la quinta a la recurrencia (Barraza, 2007).

En cuanto a la validez y confiabilidad del Inventario SISCO, en su análisis constructivo el cuestionario se reaplicó a 223 jóvenes, como prueba piloto, reportando un Alfa de .90, según el autor original. En su adaptación a Perú, Ancajima (2017), obtuvo según el estadígrafo “KMO” un puntaje de .762 (Ancajima, 2017). Y un Alfa de Cronbach de .89. Con estos análisis, los autores encontraron que el cuestionario guardó similitudes poblacionales; por lo que, sus propiedades psicométricas no distan mucho unas de otras, siendo óptima para su aplicación local.

De otra parte, para medir la variable de procrastinación académica, se utilizó la Escala de procrastinación académica (EPA) de Busko (1998). Dicho instrumento fue adaptado al Perú por Domínguez (2016), en la ciudad de Lima (*Ver Anexo 2*).

Este instrumento, se puede evaluar tanto de manera individual como colectiva, con una duración aproximada de 10 minutos. Está compuesta originalmente por 16 reactivos, pero en su adaptación se redujeron a 12 reactivos, todos cerrados, permitiendo así con fiabilidad la tendencia a la procrastinación académica. Todos los reactivos se puntúan mediante una escala de tipo Likert (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre), asignándole a cada pregunta la puntuación de 1 (Nunca) a 5 (Siempre). Cuenta con dos dimensiones de escala: factor 1, autorregulación académica y Factor 2, postergación de actividades. A nivel de validez y confiabilidad, en un inicio el valor obtenido fue óptimo (Alfa: .90). Mientras que en la adaptación realizada en el Perú por Domínguez et al. (2016), corroboró estos valores con un Alfa de 0.842 y en la validez, los factores sometidos a análisis reportaron un 43% de explicación de variable.

Por otro lado, respecto a la recolección de datos, una vez aprobado el proyecto de tesis, se procedió a realizar las gestiones institucionales correspondientes, mediante solicitudes formales con el personal administrativo del Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera en la provincia de Contumazá – Cajamarca. Solicitando directamente la participación voluntaria a los estudiantes del 10° ciclo de la carrera técnica de producción agropecuaria (*Ver Anexo 3*).

Gestionada, la pertinencia de aplicación, se agrupó a los participantes de forma virtual en una red social (WhatsApp), donde se dieron directrices precisas sobre el proceso de su participación en el llenado de las encuestas, además de informar sobre las cuestiones más importantes de la tesis a desarrollar como los objetivos a alcanzar y la importancia de su participación voluntaria libre de coacción y / o amenazas.

Para tales fines, se procedió a la redacción de todas las preguntas de los cuestionarios en Google FORMS, además de un consentimiento informado. Un día antes de la fecha pactada se compartió el consentimiento informado, para luego enviar las encuestas solo a aquellos jóvenes participantes que decidieron participar voluntariamente. Confirmadas las participaciones voluntarias, se envió las encuestas adaptadas igualmente en la plataforma de formulario citado anteriormente (Inventario SISCO para el estrés académico y Escala EPA) (*Ver Anexo 4*).

Todos los datos recabados, fueron almacenados de forma automática, es decir a medida que se completaron los cuestionarios una a una todas las respuestas fueron (posterior al culmino de todas las participaciones) descargadas en una hoja Excel para calcular puntajes, determinar niveles y poder derivar información correspondiente a un programa estadístico para el análisis de correlaciones inferenciales.

Para analizar los datos, estos fueron exportados a SPSS en el se calculó la prueba de normalidad de Kolgomorov Smirnov, al cumplir con el requisito de muestra para usar este estadístico. Con él se mostró que, es un estudio no paramétrico se procedió a analizar las correlaciones generales y específicas con la RHO de Spearman. Este análisis se plasmó en el capítulo subsiguiente analizando los principales hallazgos.

De acuerdo a todo lo expresado, como postulados éticos se consignó cumplir con el de permisos con para acceder a la población objetiva, mediante documentación formal y escrita. Además, se congio el consentimiento informado para dotar de todo el poder de participar al estudiante, si este desea o no participar de forma voluntaria. Luego se precisó el anonimato, para la no divulgación del proceso, siendo utilizado solo por los investigadores, sumado a ello, se cuidó en todo momento a los participantes sin dañarlos emocional, física o mentalmente Ya finalmente las citas y referencia para no plagiar aportes de autores, haciendo de esta tesis un trabajo original para la comunidad e interersdados (Psychological Association [APA], 2010).

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

A continuación, se analizan los resultados obtenidos a partir de los estudiantes de un I.E.S. en el distrito de Tembladera.

**Tabla 1**

*Niveles Generales de Estrés en estudiantes*

		F	%
Niveles de Estrés según el Inventario SISCO	Muy Alto	14	23,7 %
	Alto	17	28,8 %
	Promedio	12	20,3 %
	Bajo	10	16,9 %
	Muy Bajo	6	10,2 %
Total		59	100,0 %

Según la Tabla 1, respecto a los niveles generales de estrés, se encontró que 17 alumnos se encuentran en un nivel alto, los cuales abarcan el 29% de la muestra en estudio. De la misma manera, se encontró a 14 estudiantes en un nivel muy alto, abarcando el 24%. En un nivel promedio de estrés académico se encuentran 12 estudiantes, abarcando el 20%. Mientras que 10 y 6 estudiantes más, presentan un nivel bajo y muy bajo de estrés, abarcando el 17% y 10% respectivamente.

**Tabla 2**

*Niveles Generales de Procrastinación Académica en estudiantes*

		F	%
Niveles de procrastinación académica según la Escala EPA	Alto	28	47,5 %
	Medio	16	27,1 %
	Bajo	15	25,4 %
Total		59	100,0 %

En la Tabla 2, respecto a los niveles generales de procrastinación académica, se encontró que 28 alumnos se encuentran en un nivel alto de procrastinación académica, los cuales abarcan el 48%. Mientras que 16 alumnos presentan un nivel medio, abarcando el 27%. Y 15 estudiantes, en un nivel bajo, abarcando el 25%. de procrastinación académica.

**Tabla 3**

### Prueba de normalidad

		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
		Estadístico	gl	Sig.
Variables de Estudio	Estrés	,206	59	,000
	Procrastinación Académica	,300	59	,000
Dimensiones de Estrés	Estímulos Estresores	,259	59	,000
	Estrategias de Afrontamiento	,156	59	,003
	Síntomas Físicos	,206	59	,000
	Síntomas Psicológicos	,219	59	,001
	Síntomas Comportamentales	,345	59	,000

*Nota:* La prueba de normalidad se calculó mediante el estadístico K-S dado la cantidad de muestra en estudio

Según la Tabla 3, para medir las relaciones entre las variables se tuvo que realizar el análisis de normalidad de ambas, mediante el coeficiente de Kolmogorov-Smirnov (n=59) estudiantes. En tal sentido, los valores obtenidos tienen una significancia menor al 0.05 tanto para las variables generales como de sus dimensiones. Evidenciando que la distribución de los datos obtenidos son no paramétricos. En tal sentido, se tomó como referencia la utilización del coeficiente de correlación rho de Spéarman para el análisis de correlación.

### Tabla 4

#### Análisis de correlación general

		Procrastinación Académica	
	rho	1,000	,598**
Estrés	p	.	,001
	n	59	59

*Nota:* rho (coeficiente de correlación); p (valor de significancia); n (muestra)

De acuerdo a los valores obtenidos, en la Tabla 4 se aprecia que, mediante el coeficiente de correlación para datos no paramétricos rho de Spearman, se pudo corroborar la existencia de una alta correlación, directa y significativa (rho=598) entre la variable de estrés y la procrastinación académica, con el cual se determinó rechazar la hipótesis nula, dado que el valor de significancia es menor al 0.05 establecido.

Por otro lado, referente al análisis de correlaciones específicas entre las dimensiones de la variable de estrés con la procrastinación académica, se obtuvo:

**Tabla 5**  
*Análisis de correlación específico*

		Estrés				
		Estímulos Estresores	Estrategias de Afrontamiento	Físicos	Síntomas Estresores Psicológicos	Comportamentales
Procrastinación Académica	rho	,633**	,128	,225	,587*	,427
	p	,000	,231	,403	,001	,002
	n	59	59	59	59	59

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

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

Nota: rho (coeficiente de correlación); p (valor de significancia); n (muestra)

En la Tabla 5, referente a la relación entre las dimensiones de la variable de estrés con la variable de procrastinación académica. Se obtuvo, mediante el coeficiente de correlación para datos no paramétricos rho de Spearman, que en las dimensiones de estímulos estresores (rho: ,633) y síntomas estresores en sus escalas de reacciones psicológicas (rho: ,587) y reacciones comportamentales (rho: ,427), existen relaciones estadísticamente significativas, altas y directas, con valores de significancia menores al margen de error de 0.05 permitido. En tanto que, en la dimensión de estrategias de afrontamiento y en la dimensión de síntomas estresores en su escala de reacciones físicas, se encontraron relaciones nulas con la variable de procrastinación académica, debido a que sus valores de significancia superan el margen de error de 0.05 permitido.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Tanto el estrés como la procrastinación académica, son fenómenos poco atendidos dado la subjetividad de sus síntomas, en etapas iniciales. Sin embargo, ambas tienen implicancias negativas comprobadas en la vida académica (Barraza, 2007).

En tal sentido, a raíz del objetivo general, los hallazgos permiten rechazar la hipótesis nula, comprobando la existencia de una relación directa y significativa ( $\rho: 0.598$ ;  $p < 0.05$ ) entre las variables. Debido a que, el estudiante al percibir un estímulo estresor, presentará reacciones comportamentales, psicológicas y físicas desfavorables, que le impedirán ejecutar estrategias de afrontamiento, repercutiendo en la postergación de sus actividades, a fin de evitar tales síntomas (Urbina-Mostacero, 2021).

Asimismo, para Jaramillo (2021), el contexto es un factor relevante; ya que, las diversas actividades académicas son replegadas a segundo plano, dando prioridad a actividades de beneficio económico. En concordancia, los estudios de Álvarez-Silva et al. (2018) y Fiszbein et al. (2018) encontraron relaciones altas y moderadas entre el estrés y la procrastinación académica con mayor nivel de incidencia de estrés académico en el género femenino. Concluyendo que, a mayores niveles de estrés, mayor será la conducta procrastinadora.

Por otro lado, el análisis descriptivo respecto al estrés, encontró niveles altos (29%) y muy altos (24%). Lo cual, se explica debido a factores como: la adaptación a entornos de educación virtual y a distancia, además de la influencia del contexto. Otro factor implicado, es que muchos estudiantes al terminar de la carrera se preocupan por conseguir trabajo o mantener a sus familias. En corroboración, los estudios de Amaya (2017) reportando altos niveles de estrés en estudiantes de los últimos ciclos, en un 65%.

En cuanto a la procrastinación, se encontró niveles altos (48%) y medios (27%). Explicando este hecho en función de que, muchos estudiantes presentan conductas disfuncionales vinculadas con la falta de compromiso, ya sea por modelos sociales, presión



de grupo y demás factores (Mamani, 2016). En concordancia, Ramírez (2015) reportó niveles moderados procrastinación en épocas de exámenes, siendo las mujeres, las que tuvieron mayor tendencia a procrastinar (82%) a causa de actividades extraacadémicas.

Respecto al segundo objetivo específico, lo reportado permitió rechazar la hipótesis nula y corroborar la existencia de altas relaciones directas y significativas en la dimensiones de estímulos ( $\rho: ,633$ ) y síntomas psicológicas ( $\rho: ,587$ ) y comportamentales ( $\rho: ,427$ ), Sustentando este resultado en que, si los estudiantes presenten más estrés de tipo comportamental y psicológico, más difícil se les hará enfrentar sus responsabilidades, prefiriendo postergarlo. Mientras que, en estrategias de afrontamiento y en síntomas estresores de reacciones físicas, se encontraron relaciones nulas con la procrastinación.

Por otro lado, respecto a las limitantes, estas se enfocaron en el difícil acceso a la población, al ser un ámbito provincial-distrital, anudado a la limitada información en el medio local. Por lo que, se recomienda motivar a más estudiantes y profesionales de la salud a realizar nuevas investigaciones en ámbitos rurales; ya que, dicha población está más propensa al estrés debido a la sobrecarga de actividades académicas y extracadémicas.

En tal sentido, la implicancia teórica de este estudio fue afianzar el conocimiento sobre los factores que disminuyen el rendimiento académico como el estrés y la procrastinación. De igual forma a nivel metodológico-práctico, se podrá incentivar a estudios novedosos con diseños causales que ayuden a investigadores y psicólogos a mejorar el estilo de vida la población juvenil.

Finalmente se concluye que, las directas relaciones encontradas demostrarían que, a mayor estrés, mayor será la conducta de procrastinación. De igual modo, los altos y muy altos índices de estrés; así como, los altos y medios niveles de procrastinación se explican debido a factores contextuales, actividades extraacadémicas y aspectos culturales. Además, mientras mayor sea la presencia de estímulos y síntomas psicológicos y comportamentales estresantes, habrá una mayor inclinación por procrastinar.

## REFERENCIAS

- Álvarez, O. (2011). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Revista persona*. 13 (48) 159 -177.  
[https://scholar.google.com.pe/scholar?q=Revista+persona,+13,+p.+159+-177.&hl=en&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholar](https://scholar.google.com.pe/scholar?q=Revista+persona,+13,+p.+159+-177.&hl=en&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar)
- Álvarez, V., García, E., G. & Romero, S. (1999). Exigencias del trabajo universitario desde la perspectiva de los alumnos. *Revista de Investigación Educativa*, 2 (17) 385-392. <http://revistas.um.es/rie/article/view/121941>
- American Psychological Association (2020). *Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.)*. <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Ancajima, L. P. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo] Repositorio Institucional  
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/650>
- Balkis, M. & Duru, E. (2015). Procrastination, selfregulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: Underregulation or misregulationform. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439-459. doi:  
<http://dx.doi.org/10.1007/s10212-015-0266-5>
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista Psicología Científica* 6(2), 115-130. <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado/>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica* 8(17) 16-42. <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica* 9(10) 85-97 <https://www.psicologiacientifica.com/sisco->

propiedades-psicometricas/

Busko, D. (1998). *Causas y consecuencias del perfeccionismo y la procrastinación: un modelo de ecuación estructural* [Tesis de maestría, University of Guelph].

Repositorio Institucional <https://www.worldcat.org/title/causes-and-consequences-of-perfectionism-and-procrastination-a-structural-equation-model-thesis/oclc/627572373>

Cabanillas C., L. & Eneque P., J. (2021). *Estrés laboral y procrastinación laboral en estudiantes de una institución formativa policial del distrito de Puente Piedra,*

2021. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo] Repositorio Institucional <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1635/1/Thania%20De%20La%20Cruz%20Paucar.pdf>

Cardona, L. C. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios.* [Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquia].

Repositorio Institucional <https://www.semanticscholar.org/paper/Relaciones-entre-procrastinaci%C3%B3n-acad%C3%A9mica-y-estr%C3%A9s-Villa-Catalina/16bbc28bd8682b42d5dd51207dc42231f1bfb6ce?p2df>

Clariana, M. Cladellas, R. Badia, M. y Gotzens, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje; inteligencia emocional y procrastinación académica. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 14(3), 140-189.

<https://www.redalyc.org/pdf/2170/217022109007.pdf>

Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Revista Unifé, Temática psicológica*, 7 (1), 53 – 62.

[http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista\\_tematica\\_psicologia\\_2011/chan\\_bazalar.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf)

De La Cruz, T. (2022). *Autoestima y procrastinación en estudiantes del programa de*

- enfermería técnica del instituto de educación superior tecnológico público de Huancavelica, 2021.* [Tesis de grado, Universidad Autónoma de Ica] Repositorio Institucional  
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1635/1/Thania%20De%20La%20Cruz%20Paucar.pdf>
- Domínguez, S., Villegas, G., y Centeno, S. (2014) Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2>
- Hernández, G.F. (2016). *Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo.* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/10716?show=full>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* Mc Graw Hill Education  
<https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2018, julio). *Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao.* Informe General. <http://www.inism.gob.pe/>
- Jaramillo, C., F. (2021). Las carreras técnicas pueden dar impulso al empleo y la recuperación económica en postpandemia. Revista de publicaciones BIRF-AIF, 1(2), 10-56. <https://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2021/654654564>
- Organización mundial de la Salud (2016, febrero). *Clasificación Internacional de las enfermedades*, décima edición  
<http://ais.paho.org/classifications/Chapters/pdf/Volume1.pdf>
- Quant, D.M. & Sanchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*. 3(1), 45-59

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>

Real Academia Española. (2018). Diccionario de la lengua española (edición del  
tricentenario). <https://bit.ly/333ASh8>

Torres, A. (2015). *Estrés académico y su relación con el rendimiento académico en  
estudiantes de la modalidad de estudios a distancia de la Universidad Católica los  
Ángeles de Chimbote sede Lima 2013*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar  
Vallejo] Repositorio Institucional

<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/7382?locale-attribute=es>

Torres C. G., Padilla M.A. & Valerio dos Santos C. (2017). El estudio de la procrastinación  
humana como un estilo interactivo. *Avances en Psicología Latinoamericana* 35(1), 153-  
163. [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/7382/Buendia\\_TA.pdf  
?sequence=1](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/7382/Buendia_TA.pdf?sequence=1)

Steel, P. (2007). La naturaleza de la procrastinación: una revisión meta-analítica y teórica  
del fracaso autorregulador por excelencia. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>

## ANEXOS

### ANEXO 1: INVENTARIO DE ESTRES ACADÉMICO

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

Sí  No

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

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

1	2	3	4	5

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

	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1. La competencia académica con los compañeros del curso.					
2. Sobrecarga de tarea					
3. La personalidad y el carácter del professor					
4. Las evaluaciones de los profesores (subir avances de las tareas).					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (indagación de temas, investigar, etc.)					
6. No entender los temas que se abordan en la clase.					
7. Participación en el curso (mensajería interna al docente, foros, realizar preguntas durante la videoconferencia, etc.)					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____					

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.**

	Reacciones físicas				
	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Dolores de cabeza o migrañas					
4. Problemas					
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

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

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

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

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

Gracias por tu participaciónn.



## ANEXO 2: ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

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

N = Nunca

CN = Casi Nunca

AV = A veces

CS = Casi siempre

S = Siempre

		N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

### **ANEXO 3: ADAPTACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO E INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A FORMULARIOS VIRTUALES**

**ESTRÉS y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**  
(Investigación psicológica)

**\*Obligatorio**

ESTIMADO ESTUDIANTE, TE DAMOS LA BIENVENIDA, ESPERANDO QUE TÚ Y TUS SERES QUERIDOS SE ENCUENTREN BIEN DE SALUD. EL PRESENTE FORMULARIO HA SIDO CREADO POR ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA QUE ESTAMOS REALIZANDO UNA INVESTIGACIÓN QUE BUSCA INDAGAR SOBRE LA RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y LA PROCRASTINACIÓN, PARA LO CUAL DESEAMOS INVITARTE A PARTICIPAR VOLUNTARIAMENTE LEYENDO DETENIDAMENTE EL SIGUIENTE CONSENTIMIENTO INFORMADO QUE CONFIRMARÁ TU PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA. RECUERDA QUE: "LA SALUD MENTAL NO ES COSA DE JUEGO".


**CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN**

Para participar voluntariamente en esta investigación titulada "ESTRÉS Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LA CIUDAD DE CAJAMARCA, 2020", conducida por los bachilleres de la carrera de la carrera de psicología Joselyn Díaz Pretel y Yonatan Vásquez Rojas, de la universidad privada del norte. He sido informado/a de que el objetivo de este estudio es Determinar la relación entre agentes estresores y la procrastinación académica en un grupo de estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Cajamarca, 2020. Acepto participar respondiendo dos encuestas, las que me tomará llenar aproximadamente 30 minutos. Reconozco que la información que yo proveo en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado (a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a: Correo: preteljhozy@gmail.com - Cel: 993054193 / Correo: Jharam.vr27@gmail.com - Cel: 993 910 307. Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Joselyn Díaz Pretel y Yonatan Vásquez Rojas, mediante los teléfonos y correos electrónicos anteriormente mencionados.

Luego de haber leído el consentimiento informado, te pedimos que Marques la opción que mejor creas conveniente: \*

Acepto Participar

No Acepto Participar

Siguiente  Página 1 de 3

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. [Notificar uso inadecuado](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

## ESTRÉS y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (Investigación psicológica)

\*Obligatorio

### Inventario de estrés académico (SISCO)

El inventario SISCO es un cuestionario de 31 ítems que buscan medir los niveles de estrés académico

CONSIGNA: A continuación tendrás que responder el siguiente cuestionario marcando una opción por cada pregunta, la cual deberá ser respondida con total veracidad y con la cual te sientas identificada actualmente.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? \*

- Sí
- No

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

- |      |                       |                       |                       |                       |                       |       |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
|      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |       |
| Poco | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Mucho |

3. En una escala del (1) al (5), señala CON QUÉ FRECUENCIA TE INQUIETARON LAS SIGUIENTES SITUACIONES: \*

- |   | 1) Nunca              | 2) Rara vez           | 3) Algunas veces      | 4) Casi Siempre       | 5) Siempre            |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. La competencia académica con los compañeros del curso. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Sobrecarga de tarea y trabajos académicos              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## ESTRÉS y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (Investigación psicológica)

\*Obligatorio

### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

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

N = Nunca  
CN = Casi Nunca  
AV = A veces  
CS = Casi siempre  
S = Siempre

	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

GRACIAS POR TÚ PARTICIPACIÓN

Déjanos tu correo electrónico para contactarte:

Tu respuesta

[Atrás](#)

[Enviar](#)

 Página 3 de 3

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. [Notificar uso inadecuado](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

## **ANEXO 4: PERMISOS INSTITUCIONALES**

Tembladera, 08 de septiembre de 2022.

**Estimada:**  
**Sra. Maria Esperanza Ravanal Alva**

**Directora académica:**  
**Instituto Superior Tecnológico "Carlos Malpica Arriola"**

**ASUNTO: Solicitud de permiso para la Realización de Investigación**

**Presente . -**

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez solicitarle, tenga a bien brindarme el permiso y las facilidades necesarias para la realización de una investigación científica, "ESTRES Y PROCRASTINACION ACADEMICA EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "CARLOS MALPICA ARRIOLA, TEMBLADERA, 2022." Para lo cual es oportuno pueda confirmar la participación voluntaria de los estudiantes, para realizar el estudio.

Dicha investigación será realizada por Joselyn Isabel Díaz Pretel, identificada con DNI N° 73614832 y Ely Yonatan Vásquez Rojas identificado con DNI N° 47654367, bachilleres en la carrera de psicología de la Universidad Privada del Norte, sede Cajamarca. La cual declaran bajo juramento tener el total compromiso ético y moral antes, durante y después de la investigación, además de asegurar el respeto al ser humano, afirmando que la metodología de recolección de datos no representa riesgo alguno de los involucrados siendo acordes al principio de no maleficencia. Ratificando que el único fin es el de generar conocimiento científico útil para nuestra localidad. Guardando la debida reserva y confidencialidad respecto a toda la información a la que se tendrá acceso de ser aprobado y autorizada la presente solicitud.

Sin otro particular, en la seguridad que la presente habrá de merecer su atención, expresamos a usted nuestra consideración y estima personal.

Atentamente,

Nombre: Joselyn Isabel Díaz Pretel  
Correo: [pretelljhozv4@gmail.com](mailto:pretelljhozv4@gmail.com)  
Cel.: 997054793

Nombre: Ely Yonatan Vásquez Rojas  
Correo: [jhoram.vr27@gmail.com](mailto:jhoram.vr27@gmail.com)  
Cel.: 937744437



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**  
**GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA**  
**DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN – CAJAMARCA**  
*Instituto de Educación Superior Tecnológico Público*  
**"CARLOS MALPICA RIVAROLA"**  
**TEMBLADERA**



CREACIÓN: R.M. N.º 255-90-ED.

R.M. N.º 490-94-ED.

REVALIDACIÓN: R.M. N.º 635-06-ED

Dirección: Jr. Dos de mayo 210 – Av. Miraflores 480

Teléfono: 076-265857

**"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"**

Tembladera, 15 de setiembre de 2022

**OFICIO N° 048 – 2022/ GR-CAJ /DRE- IEST. PÚBLICO "CMR" – DG**

**Señores:** Universidad Privada del Norte  
Carrera de psicología de la UPN, sede Cajamarca.

**Asunto:** Referencia solicitud para realización de Investigación

Es grato dirigirme al despacho de su digno cargo con la finalidad de saludarlo como **directora general del IEST. Público "CARLOS MALPICA RIVAROLA" – Tembladera**, y al mismo tiempo manifestarle:

Que, a pedido de los investigadores de la carrera de psicología de la UPN con sede en Cajamarca para que, realicen la investigación "ESTRÉS Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "CARLOS MALPICA RIVAROLA, TEMBLADERA, 2022." con los estudiantes de nuestra institución del programa de estudios de **Producción Agropecuaria**, autorizo se realice, proporcionar todas las facilidades del caso según su compromiso.

En tal sentido, permito aplicar la investigación por la Srta. **Joselyn Isabel Díaz Pretel**, identificada con DNI N° 73614832 y el Sr. **Ely Yonatan Vásquez Rojas** identificado con DNI N° 47654367, bachilleres en la carrera de psicología de la Universidad Privada del Norte, sede Cajamarca.

No dudando que dicha investigación sea en beneficio de ambas instituciones, aprovecho la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



EST. PÚBLICO "CARLOS MALPICA RIVAROLA"  
*Maria Esperanza*  
Mag. **Maria Esperanza Retamal Alva**  
DIRECTORA GENERAL

**ANEXO 4: MATRIZ DE CONSISTENCIA**

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
<p><b>GENERAL:</b></p> <p><b>Pregunta General</b> ¿Cuál es la relación entre el estrés y la procrastinación en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022?</p>	<p><b>GENERAL:</b></p> <p><b>Objetivo General</b> Determinar la relación entre el estrés y la procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022.</p>	<p><b>GENERAL:</b></p> <p><b>Alternativa</b> Existe una relación directa y significativa entre el estrés y la procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022.</p> <p><b>Nula</b> No existe una relación directa y significativa entre el estrés y la procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022.</p>	<p><b>Estrés</b></p> <p><b>Definición</b> “Conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción” (OMS, 2016, p. 17)</p>	<p><b>Tipo:</b> Básico</p> <p><b>Enfoque</b> Cuantitativo</p> <p><b>Diseño</b> No experimental Correlacional-Transversal</p>	<p><b>Población</b> 59 estudiantes de ambos sexos matriculados en la carrera técnica de producción agropecuaria de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera en la provincia de Contumazá – Cajamarca. Pertenecientes al periodo académico agosto-diciembre del 2022.</p>	<p><b>Inventario de Estrés Académico SISCO</b></p>

<p><b>ESPECÍFICAS:</b></p> <p><b>Preguntas Especificas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuáles son los niveles generales de estrés académicos en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022?</li> <li>- ¿Cuáles son los niveles generales de procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022?</li> <li>- ¿Cuál es la relación entre las dimensiones del estrés y la procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022?</li> </ul>	<p><b>ESPECÍFICAS:</b></p> <p><b>Objetivo Especificas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medir los niveles generales de estrés académicos en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022.</li> <li>- Medir los niveles de procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022.</li> <li>- Determinar la relación entre las dimensiones del estrés y la procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022.</li> </ul>	<p><b>ESPECÍFICAS:</b></p> <p><b>Hipótesis Especificas</b></p> <p><b>Alternativa</b></p> <p>Existe una relación directa y significativa entre las dimensiones de estrés y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022.</p> <p><b>Nula</b></p> <p>No existe una relación directa y significativa entre las dimensiones de estrés y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera, 2022.</p>	<p><b>Procrastinación</b></p> <p><b>Definición</b></p> <p>“La procrastinación académica es un fenómeno en el cual la persona afectada se niega a atender una responsabilidad necesaria, de manera oportuna a pesar de sus buenas intenciones de aplazarlo y de las consecuencias negativas, molestas e inevitables que sobrevienen” (Busko, 1998, p.16).</p>		<p><b>Muestra</b></p> <p><b>Tipo de Muestreo:</b></p> <p>No probabilístico de tipo Censal: todos los estudiantes del Instituto de Educación Superior se tomó a toda la población de 59 estudiantes de ambos sexos, que cursan el último ciclo académicos en un Instituto de Educación Superior en el distrito de Tembladera.</p>	<p><b>Escala de Procrastinación Académica (EPA)</b></p>
--	---	--	--	--	--	---