



# UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

## FACULTAD DE ENFERMERÍA

### ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
SECUNDARIA GRAN UNIDAD ESCOLAR  
SAN CARLOS, PUNO - 2023**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. PAOLA LIZET FLORES CANAZA**

**Bach. DAISI INGRID QUISPE CONDORI**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



NOMBRE DEL TRABAJO

**PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS, PUNO - 2023**

AUTOR

**PAOLA LIZET FLORES CANAZA / DAISI INGRID QUISPE CONDORI**

RECuento DE PALABRAS

**20836 Words**

RECuento DE CARACTERES

**121900 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**120 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**11.5MB**

FECHA DE ENTREGA

**Jun 2, 2024 11:23 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Jun 2, 2024 11:25 PM GMT-5**

● **17% de similitud general**

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

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% 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
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)

  
  
Mg. Julio Cesar Ramos Vilca  
CEP. 58494  
DOCENTE



  
Dra. Rosenda Aza Tacca  
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACION  
FE - UNA - PUNO

Resumen



## DEDICATORIA

*Dedico este trabajo de investigación a la Universidad Nacional del Altiplano, por abrirme las puertas de la carrera de enfermería, que desde el año 2017 me impartieron los conocimientos necesarios. A cada docente que he tenido el privilegio de tener durante mi formación académica y profesional, que me brindaron los conocimientos, valores y consejos para llegar a mi vida.*

*A nivel personal, dedico este trabajo a Dios, por brindarme la fuerza, salud y por guiarme por el buen camino, dándome fortaleza y persistencia para seguir adelante para poder llegar hasta este momento de mi formación académica.*

*A mis padres, Víctor Flores Y Juana Canaza por ser los pilares fundamentales de mi vida, por su amor inquebrantable y apoyo incondicional. A mi hermana Yesenia, por brindarme consejos y estar al tanto de mi formación profesional.*

*A una persona en especial, Luis, por brindarme su apoyo incondicional, apoyo moral y también por estar presente en cada paso de esta travesía, siendo así mi red de apoyo en los momentos de desafío.*

***Paola Lizet Flores Canaza***



## DEDICATORIA

*A Dios, el creador de todas las cosas, el que me ha dado fortaleza para continuar y permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida, por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorarlo cada día más.*

*A mis padres, Wily y Verónica, por haberme acompañado durante todo mi trayecto estudiantil, velando por mí durante este arduo camino para convertirme en una profesional. A mis hermanos, Anthony y Rossel que siempre han estado junto a mí, brindándome su apoyo.*

*A mis amigas, que gracias al equipo que formamos logramos llegar hasta el final del camino. A mis profesores, gracias por su tiempo, por su apoyo, así como por la sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional.*

***Daisi Ingrid Quispe Condori.***



## AGRADECIMIENTOS

*En el camino de la vida y el conocimiento, nos encontramos personas que marcaron una diferencia significativa en nuestra formación y en la realización de nuestros sueños. Es un honor y un placer expresar nuestra gratitud a quienes contribuyeron a la culminación de esta investigación, para optar el título de Licenciadas en Enfermería.*

*Nuestro especial e infinito agradecimiento a Dios, y a la ilustre Universidad Nacional del altiplano – Puno, donde nos formamos profesionalmente en la facultad de enfermería, adquiriendo conocimientos, habilidades y destrezas.*

*Agradecemos a nuestro asesor M.Sc. Julio Cesar Ramos Vilca, por guiarnos y brindarnos su conocimiento, paciencia y orientación durante todo el proceso de desarrollo del trabajo de investigación. A los demás docentes y mentores que nos impartieron conocimientos a lo largo de nuestra formación en las aulas.*

*Finalmente, nuestro eterno agradecimiento a nuestros padres por todo su amor y apoyo incondicional. A nuestros demás seres queridos y todas las personas que participaron en este estudio de investigación y aportaron su tiempo y conocimiento. Sin su colaboración, esta tesis no habría sido posible.*

**Paola Lizet Flores Canaza**  
**Daisi Ingrid Quispe Condori**



# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b>	
<b>ÍNDICE DE ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>13</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>14</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>16</b>
<b>1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>18</b>
1.2.1. Problema General.....	18
1.2.2. Problemas específicos .....	18
<b>1.3. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>19</b>
1.3.1. Objetivo General .....	19
1.3.2. Objetivos Específicos.....	19
<b>1.4. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>19</b>
1.4.1. Hipótesis General.....	19
1.4.2. Hipótesis Específicos .....	19

## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA



<b>2.1. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>21</b>
2.1.1. Procrastinación Académica.....	21
2.1.1.1. Dilación de Tareas .....	21
2.1.1.2. Gestión del Tiempo .....	23
2.1.1.3. Autopercepción.....	24
2.1.1.4. Niveles de la Procrastinación .....	28
2.1.2. Estrés Académico.....	28
2.1.2.1. Estresores académicos .....	29
2.1.2.2. Síntomas de Estrés Académico.....	32
2.1.2.3. Estrategias de Afrontamiento .....	39
2.1.2.4. Niveles de estrés académico .....	42
2.1.3. Procrastinación y estrés académico.....	43
<b>2.2. ATECEDENTES DEL PROBLEMA.....</b>	<b>44</b>
2.2.1. A nivel internacional.....	44
2.2.2. A nivel nacional .....	45
2.2.3. A nivel local .....	48
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>MATERIALES Y MÉTODOS</b>	
<b>3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>50</b>
3.1.1. Tipo de investigación.....	50
3.1.2. Diseño de investigación .....	50
<b>3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO .....</b>	<b>51</b>
<b>3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....</b>	<b>52</b>
3.3.1. Población.....	52
3.3.2. Muestra.....	52



3.3.3. Muestreo .....	53
<b>3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....</b>	<b>54</b>
<b>3.5. TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....</b>	<b>55</b>
3.5.1. Técnica.....	55
3.5.2. Instrumentos.....	56
<b>3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....</b>	<b>62</b>
<b>3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....</b>	<b>64</b>
<b>3.8. ASPECTOS ÉTICOS .....</b>	<b>65</b>
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	
<b>4.1. RESULTADOS.....</b>	<b>66</b>
<b>4.2. DISCUSIÓN .....</b>	<b>70</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>77</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>79</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>81</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>88</b>

**ÁREA:** Ciencias Biomédicas.

**TEMA:** Salud Mental.

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 05 de Junio del 2024.



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Procrastinación y Estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno – 2023.....	66
<b>Tabla 2</b> Procrastinación y Estresores académicos en estudiantes de la I.E.S. Gran Unidad Escolar San Carlos. ....	67
<b>Tabla 3</b> Procrastinación y síntomas del estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Gran Unidad Escolar San Carlos. ....	68
<b>Tabla 4</b> Procrastinación y Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la I.E.S. Gran Unidad Escolar San Carlos. ....	69
<b>Tabla 5</b> Análisis de correlación entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno-2023 .....	90
<b>Tabla 6</b> Pruebas de Normalidad .....	93



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Ubicación geográfica de la Gran Unidad Escolar San Carlos .....	51



## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1</b> Matriz de consistencia.....	89
<b>ANEXO 2</b> Análisis de correlaciones .....	90
<b>ANEXO 3</b> Prueba de ajuste a distribución normal .....	93
<b>ANEXO 4</b> Asentimiento informado para estudiantes.....	94
<b>ANEXO 5</b> Consentimiento informado para los padres.....	95
<b>ANEXO 6</b> Instrumento EPA aplicado a estudiantes.....	96
<b>ANEXO 7</b> Instrumento SISCO aplicado a estudiantes.....	97
<b>ANEXO 8</b> Solicitud de Autorización de Proyecto .....	99
<b>ANEXO 9</b> Carta de la Facultad de Enfermería hacia la I.E.S. Gran Unidad San Carlos .....	100
<b>ANEXO 10</b> Visto bueno por parte del director .....	101
<b>ANEXO 11</b> Constancia de culminación de proyecto por la institución .....	102
<b>ANEXO 12</b> Tablas de Frecuencia del Instrumento EPA aplicado a estudiantes .....	103
<b>ANEXO 13</b> Instrumento SISCO aplicado a estudiantes.....	107
<b>ANEXO 14</b> Evidencias fotográficas.....	115



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

<b>EPA</b>	:	Escala de procrastinación académica
<b>EPE</b>	:	Escuela Profesional de Enfermería
<b>MINSA</b>	:	Ministerio de Salud
<b>OCDE</b>	:	Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico
<b>OMS</b>	:	Organización Mundial de la Salud
<b>PA</b>	:	Procrastinación académica
<b>SIAGIE</b>	:	Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa
<b>SISCO</b>	:	Inventario sistpemico Cognositivista para el estudio del Estrés Académico
<b>UNAP</b>	:	Universidad Nacional del Altiplano Puno



## RESUMEN

La procrastinación académica y el estrés establecen un ciclo problemático para los estudiantes. La procrastinación genera estrés, y a su vez, este último incrementa la tendencia a postergar las tareas, lo que resulta en un problema significativo. Además, en cuanto a la salud, el estrés desencadena la liberación de la hormona cortisol, cuyos niveles elevados tienen efectos perjudiciales tanto en la salud física como en la mental. Por consiguiente, el presente trabajo tuvo como objetivo relacionar la procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno-2023. El estudio es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, correlacional, diseño no experimental y de corte transversal, con una muestra probabilística de 314 estudiantes. Para evaluar la variable de estrés académico, se empleó el instrumento "Inventario de Estrés Académico (SISCO)", el cual muestra una confiabilidad de Alpha de Cronbach de 0.820. Para medir la variable de procrastinación, se utilizó la "Escala de Procrastinación Académica (EPA)", con una confiabilidad de Alpha de Cronbach de 0.732. Los resultados señalan que los estudiantes con baja procrastinación representan el 28.66% del total y, en su mayoría, presentan niveles bajos de estrés académico (17.52%). Por otro lado, aquellos con niveles moderados (46.82%) y altos (24.52%) de procrastinación exhiben proporciones más elevadas de estrés académico. El análisis estadístico reveló un  $p$ -valor = 0.000, inferior a  $\alpha$  (0.05), lo que indica una relación significativa entre procrastinación y estrés académico. El coeficiente de correlación Rho de 0.381 indica una correlación positiva baja. Esto significa que hay una tendencia en la que, a medida que aumenta la procrastinación, tiende a incrementarse también el nivel de estrés académico experimentado, y viceversa.

**Palabras clave:** Adolescente, Estrés académico, Procrastinación, Salud mental.



## ABSTRACT

Academic procrastination and stress establish a problematic cycle for students. Procrastination generates stress, and in turn, the latter increases the tendency to postpone tasks, resulting in a significant problem. Furthermore, in terms of health, stress triggers the release of the hormone cortisol, high levels of which have detrimental effects on both physical and mental health. Therefore, the objective of this work was to relate procrastination and academic stress in students of the Gran Unidad Escolar Secondary Educational Institution San Carlos, Puno-2023. The study has a quantitative approach, descriptive, correlational, non-experimental and cross-sectional design., with a probabilistic sample of 314 students. To evaluate the academic stress variable, the "Academic Stress Inventory (SISCO)" instrument was used, which shows a Cronbach's Alpha reliability of 0.820. To measure the procrastination variable, the "Academic Procrastination Scale (EPA)" was used, with a Cronbach's Alpha reliability of 0.732. The results indicate that students with low procrastination represent 28.66% of the total and, for the most part, present low levels of academic stress (17.52%). On the other hand, those with moderate (46.82%) and high (24.52%) levels of procrastination exhibit higher proportions of academic stress. The statistical analysis revealed a p-value = 0.000, lower than  $\alpha$  (0.05), indicating a significant relationship between procrastination and academic stress. The Rho correlation coefficient of 0.381 indicates a low positive correlation. This means that there is a trend in which, as procrastination increases, the level of academic stress experienced also tends to increase, and vice versa.

**Keywords:** Adolescent, Academic stress, Procrastination, Mental health.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la procrastinación se ha vuelto un fenómeno de gran relevancia, ya que vivimos en una sociedad contemporánea sumergida en un entorno lleno de demandas constantes y múltiples distracciones. El estrés académico eleva los niveles de cortisol, afectando al sistema cardiovascular, digestivo, inmunitario y nervioso. A largo plazo, esto conlleva un incremento en el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes, depresión y otras condiciones (1).

La ciencia ha demostrado que la procrastinación académica no solo afecta el rendimiento de los estudiantes, sino que también puede desencadenar estrés académico, relacionado con sus factores estresantes, síntomas y estrategias de afrontamiento, agravado por la postergación de responsabilidades educativas. Este descubrimiento resalta la importancia de abordar la procrastinación no solo como un obstáculo para el éxito académico, sino también como un factor que influye en el bienestar emocional de los estudiantes (2).

Por ello, esta investigación se presenta, en el primer capítulo, se aborda el problema de investigación, los objetivos y las hipótesis del estudio. El segundo capítulo se centra en una exhaustiva revisión de la literatura, explorando antecedentes a nivel internacional, nacional y local, así como el marco teórico. En el tercer capítulo se detallan el tipo de estudio, su diseño, el ámbito de investigación, la población y muestra seleccionada, las variables, su operacionalización, así como las técnicas, instrumentos, procedimientos de recolección de datos y el análisis estadístico utilizado en la investigación. El cuarto capítulo presenta los resultados obtenidos, su discusión sobre los



antecedentes revisados en la literatura y, finalmente, se exponen las conclusiones y recomendaciones.

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 1 de cada 7 adolescentes enfrenta trastornos mentales, lo que los hace más susceptibles a experimentar exclusión social, discriminación y estigmatización, factores que pueden obstaculizar su búsqueda de ayuda. Además, enfrentan desafíos educativos, comportamientos riesgosos, problemas de salud física y violaciones de sus derechos humanos (3).

A nivel internacional, la procrastinación es un comportamiento común que afecta significativamente la vida estudiantil, reduciendo la concentración y obstaculizando el desarrollo académico. Este fenómeno, que solía ser subestimado, ha ganado atención debido a su impacto en el bienestar mental y el crecimiento personal (4). Por otro lado, la procrastinación puede desencadenar estrés académico, que se manifiesta en trastornos del sueño, fatiga, dolores de cabeza, problemas digestivos, somnolencia, entre otros síntomas (5).

En Ecuador, el 94,9% de la población estudiantil adolescente muestra un nivel significativo de procrastinación, lo que les ocasiona dificultades en la realización de trabajos académicos, falta de planificación para cumplir con sus responsabilidades y una falta de disciplina al realizar actividades académicas (6).

En Lima, se ha observado que el nivel de procrastinación aumenta gradualmente entre los estudiantes matriculados, comenzando en un 23% durante el primer año y alcanzando un 46% para el cuarto año (7). Asimismo, en Tumbes, se ha identificado que el 30% de los estudiantes de nivel secundario muestran un alto índice de procrastinación (8). En Cusco, se estima que 9 de cada 10 estudiantes de secundaria tienen el hábito de



procrastinar de forma moderada (9). En Puno, se ha observado que el 55.1% de los estudiantes tienden a procrastinar de manera moderada (10). Los estudiantes que procrastinan suelen posponer tareas importantes, encontrar excusas para justificar sus acciones y tener dificultades para organizar su tiempo, a diferencia de aquellos que son académicamente exitosos, quienes suelen demostrar disciplina y autocontrol en su manejo del tiempo y sus responsabilidades académicas (11,12).

Por otro lado, el estrés se ha convertido en una preocupación global en la actualidad. En México, se ha descubierto que el 64% del estrés experimentado por adolescentes de entre 11 y 15 años está relacionado con factores académicos (13). En Ecuador, se ha señalado que el 53% de los estudiantes de entre 14 y 17 años experimentan niveles de estrés severo (14). Además, esta realidad se refleja en nuestro país. Según datos proporcionados por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), Perú se sitúa en uno de los últimos puestos del ranking mundial de bienestar estudiantil. Esto se traduce en altas tasas de deserción escolar, estrés académico y una escasa satisfacción en la vida académica (15). En Chimbote, se ha constatado que el 76% de los estudiantes experimentan niveles moderados de estrés (16). En Puno, se ha descubierto que el 72% de los estudiantes del Colegio Independencia experimentan estrés tanto a nivel físico como emocional (17). Es evidente que el estrés ejerce una influencia significativa y perjudicial tanto en la salud física como en el rendimiento académico de los estudiantes (12,18).

Durante la entrevista con el área de tutoría de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos-Puno, se señaló que en los últimos años se ha observado un bajo rendimiento académico entre los estudiantes. Esta información se respaldó con datos del Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa (SIAGIE). Además, se mencionó que los estudiantes tienen malos hábitos en el uso de sus



dispositivos móviles, identificando esta conducta como una de las causas de la procrastinación, lo que a su vez genera estrés. Durante nuestras prácticas en el pregrado, se observó una situación similar, confirmando así esa información. Se notó que el uso excesivo de celulares parece provocar falta de motivación, dificultad para concentrarse, escasa autorregulación emocional, desinterés en las tareas académicas y falta de compañerismo. Por lo tanto, existe la posibilidad de que la procrastinación esté relacionada con el estrés, formando así un ciclo vicioso negativo que se intensifica con el tiempo (19).

Por lo que nos planteamos las siguientes interrogantes:

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema General**

- ¿Existe relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno-2023?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cómo se relaciona la procrastinación y los estresores académicos en estudiantes de la I.E.S. G.U.E. San Carlos?
- ¿Cómo se relaciona la procrastinación y síntomas del estrés académico en estudiantes de la I.E.S. G.U.E. San Carlos?
- ¿Cómo se relaciona la procrastinación y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de la I.E.S. G.U.E. San Carlos?



### **1.3. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. Objetivo General**

- Determinar la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno-2023.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Identificar la relación entre procrastinación y estresores académicos en estudiantes de la I.E.S. G.U.E. San Carlos.
- Identificar la relación entre procrastinación y síntomas de estrés académico en estudiantes la I.E.S. G.U.E. San Carlos.
- Identificar la relación entre procrastinación y estrategias de afrontamiento en estudiantes la I.E.S. G.U.E. San Carlos.

### **1.4. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.4.1. Hipótesis General**

- Existe relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Carlos, Puno-2023.

#### **1.4.2. Hipótesis Específicos**

- Existe relación entre procrastinación y estresores académicos en estudiantes de la I.E.S. G.U.E. San Carlos.
- Existe relación entre procrastinación y síntomas de estrés en estudiantes la I.E.S. G.U.E. San Carlos.



- Existe relación entre procrastinación y estrategias de afrontamiento en estudiantes la I.E.S. G.U.E. San Carlos.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. MARCO TEÓRICO

##### 2.1.1. Procrastinación Académica

La definición etimológica deriva del verbo en latín procrastinare que significa dilatar voluntariamente actividades que se deben realizar en el momento, como, estudiar para exámenes, completar trabajos o realizar lecturas asignadas (20).

Los estudiantes que procrastinan en el ámbito académico tienden a distraerse con actividades menos prioritarias o placenteras, llevándolos a experimentar estrés académico, una disminución en el rendimiento escolar y una sensación de insatisfacción personal, siendo esto perjudicial tanto a mediano como a largo plazo (21).

Las causas subyacentes pueden incluir factores como la falta de motivación, ansiedad ante el fracaso, baja autoestima o dificultades para manejar el tiempo de manera efectiva (20–23).

Esta variable abarca las siguientes dimensiones:

##### 2.1.1.1. Dilación de Tareas

Se centra en aplazar responsabilidades académicas, a pesar de conocer las consecuencias, da prioridad a actividades con mayor placer o que son más agradables. La dilación de tareas es influida por factores como desmotivación, imprevistos, complejidades subestimadas, estrés, cambios



en los requisitos, falta de recursos. Para abordarlo, es importante identificar las causas subyacentes y desarrollar estrategias efectivas de tiempo y de autocontrol (20,24).

Esta dimensión se conforma por los siguientes indicadores:

**a. Finalización de actividades académicas a último momento**

Hábito de completar actividades académicas justo antes de la fecha límite, a menudo dejando poco tiempo para realizar un trabajo de calidad y para revisar adecuadamente. Esta práctica es común entre los estudiantes que procrastinan sus deberes escolares hasta el último momento posible, resultado de una gestión ineficiente del tiempo, estrés, desmotivación, generando retrasos en la finalización de las responsabilidades académicas (25,26).

**b. Postergación de Actividades Académicas**

Implica posponer la realización de las responsabilidades académicas hasta el límite de tiempo disponible, a menudo debido a la procrastinación. Esto puede generar estrés, calidad inferior de trabajo y mayor presión para cumplir con los plazos establecidos (20,25).

**c. Postergación de actividades de lectura**

Hábito de posponer la lectura de libros, artículos u otros materiales escritos que uno tiene la intención de leer. Esta tendencia puede ser problemática porque puede llevar a una acumulación de lecturas pendientes y a la falta de aprovechamiento del tiempo dedicado a la lectura (20,25).



### **2.1.1.2. Gestión del Tiempo**

La gestión del tiempo es la capacidad de planificar, organizar y utilizar eficientemente el tiempo disponible para cumplir con las tareas y responsabilidades (27).

Implica la habilidad de establecer prioridades de manera efectiva, evitando la procrastinación académica y optimizando el rendimiento escolar. El manejo del tiempo no solo implica la asignación adecuada de las actividades a lo largo del día, sino también la capacidad de adaptarse a imprevistos, mantener equilibrio entre la eficiencia, la calidad, y cultivar hábitos que fomenten la productividad sostenible. Al desarrollar esta habilidad, se potencia la capacidad de alcanzar metas académicas de manera efectiva, reducir el estrés, mejorar el bienestar general y enfrentar los desafíos diarios con mayor resiliencia (27–29).

En este sentido, la dimensión está compuesta por los siguientes indicadores:

#### **a. Realiza Actividades a Tiempo**

Se dirige a cumplir con el cronograma de las Actividades académicas, completar asignaciones y proyectos dentro de los plazos estipulados por los profesores (27).

#### **b. Realiza actividades a último momento**

Es el hábito de completar tareas, proyectos antes de la fecha límite, en lugar de abordarlos de manera planificada y progresiva. Esta práctica está asociada con la procrastinación academia, generando efectos



negativos en el rendimiento académico. Dentro de los factores se encuentra las distracciones frecuentes, falta de enfoque, falta de planificación y uso ineficiente de las técnicas de estudio (11,28).

### **c. Uso adecuado del tiempo**

Indica cómo una persona administra y organiza sus recursos temporales para cumplir con sus obligaciones, objetivos y actividades de manera eficaz y productiva. Esto implica dar prioridad a las tareas, establecer horarios, evitar postergaciones y reservar tiempo suficiente para actividades significativas y relevantes. Asimismo, implica encontrar un equilibrio entre el trabajo, el tiempo libre, el descanso y otras actividades para promover un bienestar general y una satisfactoria calidad de vida (30).

### **d. Uso Inadecuado del Tiempo**

Es utilizar el tiempo de manera improductiva o ineficiente, sin aprovechar para actividades relevantes o significativas. Esto puede incluir distracciones, actividades innecesarias, falta de enfoque en tareas importantes, lo que resulta en una pérdida de tiempo valioso (27).

#### **2.1.1.3. Autopercepción**

La autopercepción asociada a la procrastinación con frecuencia genera una carga emocional, manifestándose en sentimientos de culpa, estrés o autocrítica. Esta concientización implica reconocer que postergar no es la elección óptima, sin embargo, la persona enfrenta dificultades para superar la tendencia a procrastinar. La identificación de esta procrastinación auto perceptiva puede considerarse como el primer paso



esencial hacia la implementación de estrategias destinadas a abordar y superar este comportamiento evasivo. Al entender la discrepancia entre el conocimiento de lo que se debe hacer y la lucha interna para ejecutarlo, se crea la oportunidad de desarrollar métodos personalizados para mejorar la productividad. Este proceso no solo implica la adopción de estrategias prácticas, sino también el fomento de la autorreflexión y la autocompasión, elementos cruciales para cultivar un cambio positivo y sostenible en el manejo de la procrastinación, entre estas tenemos (31,32).

En este contexto, esta dimensión incluye los siguientes indicadores:

**a. Autorregulación académica**

Capacidad de los estudiantes para controlar y dirigir sus propios procesos de aprendizaje y rendimiento académico. Esto implica la habilidad de establecer metas educativas, planificar, monitorear su progreso, regular su esfuerzo y utilizar estrategias efectivas de aprendizaje (32,33).

**b. Disposición para buscar ayuda**

Cualidad importante que refleja la apertura y la voluntad de una persona para buscar asistencia o consejo cuando se enfrenta a desafíos, dificultades académicas. Tener esta disposición puede ser fundamental para el crecimiento personal, el desarrollo profesional y el bienestar emocional (34).



### **c. Compromiso y responsabilidad**

Abordar la falta de compromiso y responsabilidad requiere un esfuerzo consciente para cambiar patrones de comportamiento y cultivar hábitos más comprometidos y responsables. Al implementar estrategias efectivas, se puede reducir la procrastinación y mejorar la capacidad para cumplir con compromisos y responsabilidades de manera más efectiva (32).

### **d. Eficiencia para completar las tareas**

Capacidad de llevar a cabo actividades de manera rápida, efectiva y con calidad. En el contexto de la procrastinación, la falta de eficiencia puede contribuir a posponer las tareas debido a la dificultad para iniciarlas o para mantener un ritmo constante de trabajo (35).

### **e. Actitud proactiva hacia el aprendizaje**

Los estudiantes se brindan apoyo y alientan sus propios avances, enfocándose en sus fortalezas y éxitos, incluso en medio de desafíos académicos. Esta estrategia fomenta la autoestima, la autoconfianza y la resiliencia, lo que ayuda a reducir el estrés y la autocrítica perjudicial. Al elogiarse a sí mismos, los estudiantes pueden afrontar el estrés académico desde una perspectiva más positiva y constructiva, mejorando así su bienestar emocional y su rendimiento académico (1).

### **f. Dedicación y esfuerzo al aprendizaje**

Se refieren a la disposición y el compromiso de una persona para invertir tiempo, energía y recursos en adquirir nuevos conocimientos,



habilidades o competencias. Esta característica es fundamental para el crecimiento personal y profesional, ya que implica una actitud activa hacia el desarrollo y la mejora continua (36,37).

#### **g. Determinación y autodisciplina en el proceso de aprendizaje**

Implican la creación de un enfoque estructurado para abordar las responsabilidades académicas. Los estudiantes organizan sus actividades, establecen metas y plazos realistas, y luego siguen un plan para completar sus tareas. Esto les permite gestionar eficazmente su tiempo, reducir la sensación de abrumamiento y aumentar la productividad. Al tener un enfoque claro, los estudiantes pueden enfrentar el estrés académico de manera más efectiva y experimentar un mayor control sobre su tarea y su bienestar (1). Así mismo el desarrollo de estrategias puede ser normalizado con el tiempo si ya se enfrenta con estresores día a día (38).

#### **h. Manejo del tiempo**

Destreza para planificar, organizar y emplear eficazmente el tiempo disponible para realizar tareas, alcanzar metas y cumplir responsabilidades productivamente. Esto implica dar prioridad a las actividades, fijar plazos, evitar posponer tareas y optimizar el uso del tiempo para obtener los resultados deseados de manera eficiente (26,39).

#### **i. Dedicación y compromiso en el trabajo académico**

Entrega y responsabilidad demostrada por un estudiante hacia sus estudios, manifestada a través del esfuerzo constante y la atención diligente a las tareas académicas y los objetivos educativos (23,40).



#### 2.1.1.4. Niveles de la Procrastinación

- **Baja:** Es cuando los estudiantes posponen sus actividades de manera ocasional sin mayores repercusiones. Los estudiantes son capaces de corregirse cuando detectan que están dilatando sus actividades (36).
- **Moderada:** Es cuando los estudiantes toman la decisión de procrastinar bajo una decisión propia, dejan de cumplir con las tareas importantes, pero aún logran completar dentro de los plazos establecidos (41).
- **Alta:** Se refiere cuando los estudiantes postponen constantemente sus tareas importantes, lo que conlleva a la entrega tardía o no presentación afectando significativamente su desempeño académico ya de manera consciente (11,41).

#### 2.1.2. Estrés Académico

Se refiere a la respuesta emocional y física negativa que experimentan los estudiantes como resultado de las demandas y presiones relacionadas con sus estudios y responsabilidades académicas. Esta forma de estrés está específicamente vinculada a las experiencias académicas y educativas y puede surgir debido a una variedad de factores. El estrés académico puede afectar negativamente el rendimiento académico, la salud mental y el bienestar general de los estudiantes si no se maneja adecuadamente. Es importante abordar el estrés académico mediante estrategias efectivas de gestión del tiempo, técnicas de afrontamiento, apoyo emocional y cambios en el estilo de vida para reducir la



carga y promover un equilibrio saludable entre los estudios y otras áreas de la vida de los estudiantes (42).

Esta variable se divide en las siguientes dimensiones:

#### **2.1.2.1. Estresores académicos**

Son situaciones, demandas o presiones específicas relacionadas con el entorno educativo que pueden generar estrés en los estudiantes. Estos estresores están vinculados directamente con las exigencias y responsabilidades académicas a las que se enfrentan los estudiantes durante su educación formal. Los estresores académicos pueden variar en naturaleza y grado, pero su impacto puede afectar negativamente el bienestar emocional, la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. La evaluación académica conlleva elementos recurrentes que contribuyen a una carga excesiva y roles ambiguos. Entre ellos, se destacan la acumulación de exámenes en determinados periodos del curso, el alto nivel de exigencia y la extensión considerable de la materia. Esta combinación de factores no solo intensifica la presión sobre los estudiantes, sino que también genera incertidumbre (42).

Esta dimensión se divide en los siguientes indicadores:

##### **a. Desafíos entre compañeros que comparten intereses**

Se refiere a la búsqueda de destacar en un entorno competitivo por el reconocimiento, los logros académicos. Esta competencia puede manifestarse en diversas áreas, como calificaciones, popularidad,



habilidades deportivas, logros extracurriculares, puede influir en las relaciones interpersonales y en la autoestima de los individuos (40).

#### **b. Compromiso elevado con el rendimiento académico**

Es la carga de obligaciones y expectativas abrumadoras que los estudiantes enfrentan en su vida académica. Esta presión puede manifestarse en la necesidad de cumplir con altas calificaciones, participar en múltiples actividades extracurriculares y satisfacer las expectativas de padres, maestros y la sociedad en general. El resultado es un aumento en el estrés y el agotamiento, lo que afecta negativamente el bienestar estudiantil (40).

#### **c. Exceso de responsabilidades académicas**

Situación en la que un estudiante se enfrenta a una carga de trabajo o compromisos académicos que sobrepasan su capacidad de manejo efectivo. Esta situación puede generar estrés, ansiedad y dificultades para mantener un equilibrio saludable entre el estudio, otras actividades y el bienestar emocional (41).

#### **d. Temperamento y conducta del docente**

Los profesores juegan un papel fundamental en el ambiente educativo ya que pueden influir en el nivel de estrés y presión que sienten los estudiantes al enfrentar desafíos educativos como, exámenes, tareas, exposiciones y talleres (40).



#### **e. Desempeño académico**

Es el exceso de deberes académicos y actividades asignados a los estudiantes, lo que puede provocar niveles significativos de estrés. Esto se debe a la presión temporal, la acumulación de responsabilidades y la dificultad para mantener un equilibrio entre la vida académica y personal, lo que afecta negativamente al bienestar y desempeño estudiantil (40).

#### **f. Naturaleza de las tareas asignadas**

Las actividades que los estudiantes deben completar como parte de su evaluación académica. Estas asignaciones pueden generar estrés debido a la presión por cumplir con plazos, la complejidad de las tareas y la carga de trabajo adicional. Este estrés académico puede afectar negativamente la salud mental y el bienestar de los estudiantes (40).

#### **g. Dificultad en el proceso de aprendizaje**

Es la dificultad que experimentan los estudiantes para entender materiales educativos poco claros y complejos. Esta situación puede generar estrés, frustración y temor al fracaso académico, ya que los alumnos pueden sentirse abrumados y preocupados por no poder adquirir el conocimiento necesario para tener éxito en sus estudios, contribuyendo así al estrés académico (43).

#### **h. Contribución activa**

Involucra la presión que los estudiantes sienten al tener que contribuir activamente en las discusiones y actividades en el aula. Esto puede generar estrés debido a la exposición pública, el miedo a cometer



errores, la necesidad de hablar en público y el temor a la evaluación por parte del profesor y los compañeros. La preocupación por la participación puede aumentar el estrés académico de los estudiantes (1).

#### **i. Actividades con limitación de tiempo**

Los estudiantes cuando tienen plazos ajustados para finalizar sus trabajos, pueden generar estrés debido a la urgencia, la necesidad de gestionar el tiempo eficientemente y el temor a no poder cumplir con las expectativas. La restricción de tiempo puede contribuir al estrés académico, afectando el rendimiento y el bienestar estudiantil (1).

#### **2.1.2.2. Síntomas de Estrés Académico**

Los efectos del estrés abarcan un amplio espectro de manifestaciones, desde síntomas físicos como tensión muscular, problemas gastrointestinales y alteraciones en el sueño, hasta manifestaciones emocionales como irritabilidad, estrés y cambios de humor. Además, el estrés puede incidir negativamente en el rendimiento cognitivo, generando dificultades de concentración que afectan el desempeño académico y laboral. Es importante reconocer que el estrés crónico, cuando no se gestiona adecuadamente, puede contribuir al desarrollo de problemas de salud más graves. La adopción de técnicas de afrontamiento saludables se presenta como crucial para preservar el bienestar emocional y físico, mitigando así los impactos adversos del estrés a largo plazo. Al priorizar estrategias que promuevan la gestión efectiva del estrés, se fortalece la resiliencia y se crea un fundamento



sólido para mantener una salud integral en el transcurso de la vida (44).

Entre los síntomas se tiene:

**a. Alteración en el descanso**

Se refiere a cualquier perturbación o interrupción que afecta la calidad o la duración del sueño de una persona. Esto puede incluir dificultades para conciliar el sueño, despertares frecuentes durante la noche, sueño poco reparador o cualquier otro trastorno que interfiera con el descanso adecuado (45).

**b. Agotamiento físico y mental**

Es un estado de agotamiento físico y mental persistente que resulta de una exposición prolongada a situaciones estresantes. Se caracteriza por una sensación constante de cansancio, falta de energía, dificultad para concentrarse y problemas de memoria. Esta condición puede afectar negativamente la calidad de vida, el rendimiento académico y las relaciones personales (40).

**c. Cefaleas**

Este dolor de cabeza pulsátil y a menudo debilitante se acompaña comúnmente de síntomas adicionales, como irritabilidad, náuseas, y con frecuencia, fotofobia y vómitos. El estrés puede provocar la tensión muscular, aumentar la presión arterial y desencadenar cambios en la química cerebral, lo que a su vez puede causar cefaleas. Estos síntomas dolorosos y debilitantes pueden ser una manifestación física del estrés y contribuir al malestar general y la disminución del bienestar (34).



#### **d. Trastornos digestivos**

Produce problemas en el sistema digestivo exacerbados o desencadenados por el estrés. Esto puede incluir síntomas como dolor abdominal, diarrea, estreñimiento, indigestión y acidez estomacal. El estrés puede afectar el funcionamiento normal del sistema digestivo a través de la activación del sistema nervioso entérico, lo que conduce a la irritación y desequilibrio en la flora intestinal (31).

#### **e. Comportamientos compulsivos**

Son acciones repetitivas y persistentes que una persona siente la necesidad de realizar repetidas veces, sin resistir el impulso de hacerlo, pese a las posibles consecuencias negativas que puedan tener. Estos comportamientos suelen estar impulsados por ansiedad, estrés o pensamientos intrusivos y recurrentes (31). Esto también es exacerbado por el uso de teléfonos móviles que viene siendo una nueva adicción en estudiantes (46).

#### **f. Trastornos en el sueño**

Los trastornos del sueño adquieren una significativa relevancia en el ámbito clínico, no solo por su frecuencia, sino también por sus repercusiones significativas en la salud y la calidad de vida de las personas. Estos trastornos no solo pueden tener un impacto inmediato en la salud física y mental, sino que también se asocian a una variedad de consecuencias a largo plazo, como la disminución del rendimiento cognitivo, la alteración del estado de ánimo y la predisposición a enfermedades crónicas (47). El estrés crónico puede interrumpir el sueño



y afectar la calidad del descanso, lo que resulta en una sensación de somnolencia y fatiga constante, incluso después de períodos de sueño adecuados (33).

#### **g. Estado de intranquilidad**

Se caracteriza por una combinación de nerviosismo, preocupación y ansiedad. Surge como resultado de diversas situaciones estresantes o inciertas, ya sean problemas personales, tensiones laborales, o inquietudes relacionadas con la salud. Esta sensación de malestar puede expresarse de diversas maneras, como dificultad para enfocarse, tensión muscular, irritabilidad, problemas para conciliar el sueño, pensamientos negativos persistentes o manifestaciones físicas como palpitaciones, sudoración o temblores (48).

#### **h. Emociones negativas**

Experiencias emocionales que resultan desagradables o indeseables suelen generar malestar psicológico y están vinculadas con situaciones o eventos que el individuo percibe como amenazantes, estresantes o desafiantes. Entre las emociones negativas más comunes se encuentran la tristeza, el miedo, la ira, la ansiedad, la culpa, la vergüenza y la envidia, entre otras. Estas emociones pueden variar en intensidad y duración, y tienen un impacto significativo en el bienestar emocional y la calidad de vida de una persona (49).



### **i. Estados emocionales negativos**

Son experiencias mentales y emocionales caracterizadas por la presencia de sensaciones desagradables, malestar emocional o intranquilidad interna. Estos estados pueden presentarse en diferentes formas, como tristeza, ansiedad, ira, culpa, miedo, vergüenza, entre otros. Los estados emocionales negativos pueden impactar significativamente en el bienestar emocional y la calidad de vida de una persona, pudiendo afectar su funcionamiento diario y su salud mental si no se manejan adecuadamente (45).

### **j. Dificultad para enfocar atención**

La dificultad para mantener la concentración en una tarea, actividad o situación específica es un desafío que puede presentarse de diversas formas, como distracción constante, falta de atención o dificultad para permanecer enfocado durante períodos prolongados. Es fundamental diferenciar entre la dificultad ocasional para concentrarse, que puede ser normal y no necesariamente indicativa de un problema subyacente, y la dificultad crónica o persistente, que podría ser un síntoma de trastornos como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) u otros problemas de salud mental. Esta dificultad puede tener un impacto negativo en el desempeño académico, laboral y en las actividades diarias, afectando la capacidad para completar tareas de manera efectiva (50).

### **k. Desconexión mental**

Es un estado en el cual una persona siente una separación o distanciamiento entre su mente y sus pensamientos, emociones o



percepciones, lo que puede llevar a una sensación de alejamiento de sí misma o del entorno. Este fenómeno puede presentarse de múltiples formas y estar relacionado con diversas condiciones o circunstancias (50,51).

### **l. Dificultad para recordad información pasada**

La dificultad para recuperar recuerdos puede presentarse de diversas maneras, como olvidar detalles específicos de eventos pasados, tener dificultad para recordar nombres, fechas o hechos importantes, o experimentar lagunas en la memoria sobre ciertos períodos de tiempo (51). Las causas de esta dificultad pueden ser diversas, incluyendo factores como el envejecimiento, el estrés, la falta de sueño, ciertas condiciones médicas, lesiones cerebrales, trastornos de la memoria como la enfermedad de Alzheimer u otros trastornos cognitivos, así como también el uso de drogas o medicamentos que afectan la función cognitiva (52).

### **m. Emociones negativas fuertes**

Experiencias emocionales percibidas como desagradables o no deseables pueden manifestarse en intensidades y duraciones, surgiendo en respuesta a diversas situaciones y estímulos. Estas emociones negativas abarcan sentimientos como tristeza, miedo, ansiedad, ira, culpa y vergüenza, entre otros, y tienden a surgir en situaciones estresantes, amenazantes, dolorosas o desafiantes en nuestras vidas. A pesar de su denominación como "negativas", estas emociones no son intrínsecamente dañinas o perjudiciales. De hecho, desempeñan un papel adaptativo importante en nuestras vidas (45,52).



#### **n. Predisposición a confrontaciones**

La inclinación natural o adquirida de una persona para participar en enfrentamientos o disputas, tanto verbal, emocional o físicamente, puede afectar la forma en que esa persona aborda desafíos, resuelve problemas y se relaciona con los demás. Las personas que tienen una predisposición elevada a confrontaciones tienden a expresar sus opiniones de manera franca, desafiar ideas o autoridad, y defender sus intereses con determinación. Es probable que se sientan más cómodas en situaciones de conflicto y muestren una mayor disposición al riesgo en comparación con aquellas que no tienen esta inclinación tan pronunciada (53)

#### **o. Distanciamiento deliberado.**

Implica una decisión consciente de apartarse emocional o físicamente de situaciones, individuos o sentimientos que se consideran potencialmente desfavorables o estresantes. Esta acción intencional puede emplearse como un medio de autoprotección, salvaguardando la salud mental o manteniendo la estabilidad emocional (53).

#### **p. Falta de motivación**

Se caracteriza por la carencia o disminución del impulso interior que normalmente incita a una persona a iniciar, mantener o completar una tarea. Esta falta de motivación puede manifestarse de diversas maneras, como indiferencia, desinterés, aplazamiento de actividades o falta de energía para comprometerse con objetivos o responsabilidades. Diversos factores pueden influir en la falta de motivación, como desafíos personales, estrés, falta de claridad en los objetivos, rutina en las



actividades, trastornos depresivos u otras condiciones de salud mental (28,53).

#### **q. Ausencia en las clases programadas**

Ocurre cuando un estudiante no asiste a las sesiones establecidas en el plan de estudios o el horario académico. Esta falta puede atribuirse a diversas razones, como enfermedad, compromisos personales, desmotivación, problemas familiares o dificultades de transporte. La falta de asistencia a las clases puede acarrear repercusiones adversas en el desempeño académico del estudiante. Esto se debe a que se pierde información crucial, así como oportunidades de participación en actividades de aprendizaje y la interacción con el profesor y los compañeros de clase. Asimismo, la ausencia puede impactar negativamente en la comprensión del contenido y la preparación para exámenes y evaluaciones (45).

#### **r. Cambios en la ingesta de la comida**

Implican modificaciones en los hábitos alimenticios de un individuo, ya sea en la cantidad, la frecuencia o el tipo de alimentos consumidos. Estas alteraciones pueden ser temporales o permanentes, y están sujetas a diversas influencias, como cambios en el estilo de vida, la salud, el estado emocional o las preferencias alimentarias (54).

#### **2.1.2.3. Estrategias de Afrontamiento**

Incorporar técnicas efectivas de afrontamiento implica métodos fundamentales, como la planificación efectiva del tiempo, el



establecimiento de metas realistas, el manejo del perfeccionismo, la búsqueda de apoyo social, la práctica de técnicas de relajación y el desarrollo de habilidades de resolución de problemas. Estas estrategias no solo se erigen como herramientas prácticas para abordar desafíos académicos, sino que también desempeñan un papel crucial en la reducción del estrés. Además, fomentan la mejora del rendimiento académico y contribuyen significativamente al bienestar emocional de los estudiantes. Al brindar a los estudiantes las herramientas necesarias para gestionar eficazmente las demandas académicas, se les empodera para enfrentar los desafíos de manera más efectiva, promoviendo así un desarrollo académico y personal sólido y equilibrado (42). Por lo que respecta, esta dimensión comprende los siguientes indicadores:

**a. Capacidad de comunicación**

Se refiere a la habilidad para transmitir información, ideas, sentimientos o necesidades de manera efectiva y clara, tanto verbalmente como a través de otros medios como el lenguaje corporal, la escritura y el uso de tecnología de la información. Al comunicarse, los estudiantes liberan emociones, obtienen apoyo y ganan perspectiva. La verbalización de la situación les permite procesar el estrés, recibir consejos y sentirse comprendidos (39).

**b. Capacidad de organización**

Destreza de un individuo para coordinar, estructurar y administrar eficazmente sus responsabilidades, recursos y horario para lograr metas específicas (13,42).



### **c. Abordar las circunstancias de la vida**

Implica cómo una persona afronta y se ajusta a los desafíos, situaciones y eventos cotidianos. Esto engloba la habilidad para lidiar con el estrés, solucionar problemas, tomar decisiones, buscar ayuda cuando sea preciso y hallar oportunidades de crecimiento personal tanto en experiencias positivas como negativas. En esencia, se refiere a cómo se enfrenta a las diversas situaciones que surgen en su vida y decide responder ante ellas (13).

### **d. Autoestima**

La autoestima es la valoración subjetiva que una persona tiene de sí misma. Se refiere a cómo nos percibimos, valoramos y aceptamos a nosotros mismos. La autoestima se forma a lo largo del tiempo a través de nuestras experiencias, relaciones y logros (42).

### **e. Desviación de la realidad**

Es una diferencia entre cómo una persona percibe o interpreta lo que está sucediendo y lo que realmente ocurre en el mundo objetivo. Esta discrepancia puede manifestarse a través de alucinaciones, delirios, distorsiones perceptivas o interpretaciones erróneas de la realidad. Si bien la desviación de la realidad puede ser un síntoma de trastornos mentales como la esquizofrenia, también puede ocurrir de manera temporal en situaciones de estrés extremo o como consecuencia del consumo de sustancias psicoactivas (45).



#### **f. Prácticas de creencias**

En el ámbito académico, pueden manifestarse como la sensación de incapacidad para alcanzar ciertos logros académicos, la creencia del esfuerzo no vale la pena debido a expectativas de fracaso o la idea que el éxito académico está fuera de su alcance. Estas creencias pueden limitar el rendimiento académico, disminuir la motivación y afectar la autoestima del individuo (42).

#### **g. Proceso de investigar**

Esta estrategia proporciona una base sólida para la toma de decisiones y la planificación eficiente. Al comprender mejor su situación, los estudiantes pueden desarrollar soluciones más efectivas, reducir la incertidumbre y minimizar el estrés asociado con lo desconocido, lo que contribuye a una gestión más efectiva de los desafíos académicos (55).

#### **h. Desahogo emocional**

Se refiere a los sentimientos negativos y emociones asociados con el hábito de postergar tareas importantes, a menudo resulta en una carga adicional de trabajo, estrés y la sensación de no cumplir con las expectativas académicas (33).

#### **2.1.2.4. Niveles de estrés académico**

- **Baja:** Es cuando se refiere a un nivel mínimo de estrés asociado con las responsabilidades académicas. Puede incluir preocupaciones menores cambios de humor y dificultades menores



para dormir. En pequeñas dosis puede mejorar el rendimiento de las personas (56).

- **Moderada:** Es cuando experimentar cierta presión y ansiedad existe la presencia de manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo como ansiedad e irritabilidad ocasionales, dolores de cabeza, dificultad para conciliar el sueño y problemas digestivos leves (57).
- **Alto:** Se refiere a síntomas del estrés en periodo prolongado de tiempo que puede mantenerse alerta constantemente. Se manifiestan síntomas físicos y emocionales graves, como insomnio, irritabilidad, falta de concentración y problemas de salud mental, preocupación excesiva, presión arterial alta, pérdida del sueño, irritabilidad y llanto (54).

### 2.1.3. Procrastinación y estrés académico

La procrastinación académica es el retraso voluntario e innecesario en el inicio o la finalización de tareas importantes y previstas a pesar de reconocer que habrá consecuencias perjudiciales para uno mismo. Sin embargo, cuando se convierte en un patrón de comportamiento se asocia con el estrés. Es por ello que los contextos estresantes aumenten la vulnerabilidad a la procrastinación, tanto para aquellos que son propensos a procrastinar como para aquellos que procrastinan con poca frecuencia (20).



## 2.2. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

### 2.2.1. A nivel internacional

Kuftyak 2022, realizó un estudio en Rusia, con el objetivo de “Identificar vínculos entre indicadores de procrastinación académica, factores estresantes, respuestas a los factores estresantes y logros académicos”. La muestra comprendía 435 estudiantes, a quienes se les aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Se observó que los estudiantes con un bajo rendimiento académico presentaban niveles más altos de procrastinación, estrés e ira. Además, se encontró una diferencia significativa en la satisfacción con la vida entre los distintos grupos, lo que sugiere una mayor incidencia de procrastinación en los estudiantes con bajo rendimiento ( $p \leq 0,01$ ). Estos hallazgos subrayan cómo la procrastinación académica puede afectar negativamente la eficacia de los hábitos de estudio, el rendimiento académico y aumentar el estrés, lo que influye en el desarrollo de los estudiantes (58).

Orco, Huamani, et al. 2022 en Cuba, se propusieron el objetivo de “Evaluar la asociación entre estrés y procrastinación” en una muestra piloto de estudiantes, mediante un estudio analítico transversal. Para la recolección de datos, se emplearon cuestionarios previamente validados. En el análisis estadístico, se utilizaron modelos lineales generalizados, considerando valores de  $p = 0,05$  como estadísticamente significativos. Los resultados revelaron que existía una relación entre la procrastinación y el género masculino de los encuestados ( $p = 0,001$ ), la edad ( $p = 0,035$ ) y el nivel de estrés ( $p = 0,022$ ), con un coeficiente de correlación de Spearman de 0,091. Se destaca que la procrastinación guarda una asociación significativa con el estrés experimentado por los estudiantes (19).



Balarezo A. y Mayorga L. 2023 en Ecuador, tuvo como objetivo “Evaluar los niveles de procrastinación académica, así como medir los niveles de estrés predominante y valorar la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de la Unidad Educativa Vicente León”. Se llevó a cabo una investigación de tipo correlacional, no experimental, de corte transversal, que contó con la participación de 146 estudiantes. La recolección de datos se realizó mediante una encuesta, utilizando como instrumentos de medición la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados revelaron que el 66,4% de los estudiantes presentaban niveles altos de procrastinación académica, mientras que el 54,8% experimentaba niveles medios a altos de estrés. Además, se observaron valores de ansiedad elevados y severos en ambas dimensiones. Asimismo, se identificaron correlaciones negativas débiles entre las tres variables estudiadas, con un coeficiente de correlación de Pearson de -0,18 (59).

### **2.2.2. A nivel nacional**

Cotera S. y Matamoros J. 2021 en Huancayo, tuvo como objetivo “Determinar la relación entre el clima social escolar y la procrastinación académica en adolescentes de la Institución Educativa Particular Divino Maestro Jesús del nivel secundario de Huancayo 2020”. La metodología empleada se caracterizó por ser de tipo básico, con un diseño no experimental y correlacional de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 65 estudiantes de los grados 3ro a 5to de la educación secundaria, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intencionado censal. Para la recopilación de información, se utilizaron la Escala de Clima Social Escolar (CES) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). La prueba de hipótesis se llevó a cabo utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, con un nivel de significancia de  $p = 0,003$ . Se rechazó



la hipótesis nula ( $H_0$ ), lo que indica que existe una relación inversa entre el clima social escolar y la procrastinación académica (60).

Valle Huertes 2019 en Lima, tuvo como objetivo “Analizar la relación entre la procrastinación y el estrés académicos en estudiantes de quinto grado de secundaria de la I.E.S. del distrito de Comas”. El estudio fue descriptivo correlacional. Se tuvo una muestra de 163 estudiantes. Se aplicó como instrumentos de recolección de datos la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario sistémico cognoscitivista (SISCO). En los resultados, se observó que el 44.1% de los participantes obtuvieron puntuaciones superiores a la media, lo que sugiere una tendencia hacia la procrastinación. Además, se encontró una relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y las dimensiones del estrés académico. Se registró un coeficiente de correlación de Spearman de 0.31 en cuanto a la presencia de síntomas de estrés, y de -0.47 en relación a las estrategias de afrontamiento (61).

Villavicencio Toledo 2021 en Trujillo, realizó un estudio donde tuvo como objetivo “Determinar la relación entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa secundaria la Esperanza”. El diseño de estudio fue correlacional y la muestra estuvo conformada por 135 participantes. Los datos fueron recolectados utilizando la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO) de Estrés Académico. Sin embargo, los resultados indican que no hay una relación significativa entre ambas variables, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.052 y un valor p de 0.052 (62).



Polo 2022 en Cajamarca, se centró en “Determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes”. Se empleó un enfoque cuantitativo con un diseño transversal y correlacional para evaluar a 105 estudiantes de ambos géneros. La recopilación de datos se realizó mediante la aplicación de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Estrés Académico (SISCO). Los resultados indicaron una correlación positiva entre la procrastinación y el estrés académico, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0.305. Además, se encontró que el 54.3% de los estudiantes presentaban un nivel medio de procrastinación, mientras que el 82.9% experimentaba un nivel medio de estrés académico. Se concluyó que existe una relación entre ambas variables, aunque se resaltó la posible influencia de otros factores en estos resultados (63).

Quispe 2020 en Lima, investigó la "Relación entre el estrés académico y la procrastinación académica" en una muestra de 98 estudiantes. Se emplearon el Inventario SISCO del Estrés Académico y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) para la recopilación de datos. Los resultados revelaron una correlación positiva y significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica. Se observó que las mujeres experimentaron niveles más elevados de estrés académico, y se identificó una relación moderada entre la frecuencia de procrastinación y el rendimiento académico auto declarado, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0.3 indicando una correlación positiva moderada entre las dos variables medidas (64).



### 2.2.3. A nivel local

Canaza 2023 en Puno, llevó a cabo una “Evaluación del nivel de estrés académico en estudiantes del Ciclo Avanzado del Centro de Educación Básica Alternativa, perteneciente al Colegio Glorioso San Carlos”. Con un enfoque cuantitativo descriptivo y un diseño transversal no experimental, se evaluó a una muestra de 70 estudiantes en modalidad presencial. Se utilizó un cuestionario de 32 ítems junto con el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO). Los resultados revelaron una alta prevalencia de estrés académico, con un 54% de los estudiantes manifestando niveles significativos de estrés (65).

Cayllahua 2021, llevó a cabo un estudio en Puno con el objetivo de “Identificar la relación entre factores individuales y procrastinación académica en estudiantes”. Se empleó un enfoque cuantitativo descriptivo correlacional no experimental de tipo transversal, y la muestra consistió en 270 estudiantes seleccionados mediante muestreo probabilístico estratificado. La encuesta, que incluyó un cuestionario sobre factores individuales y la Escala de Procrastinación Académica (EPA), reveló que el 57.4% de los estudiantes presentaban niveles elevados de procrastinación académica. Se encontró una correlación positiva entre la procrastinación académica y factores como hábitos de estudio inadecuados, baja motivación y alto uso de internet. En conclusión, el estudio señaló una fuerte tendencia a la procrastinación y la presencia de factores individuales inadecuados en el 61.1% de los casos (10).

Ortiz, L. y Vargas, L. 2023 en Puno, realizó una investigación que tuvo como objetivo dar a conocer la “Relación entre el estrés académico y la



procrastinación en estudiantes”. El estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo descriptivo-correlacional, con un diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 69 estudiantes, y para la recolección de datos se utilizaron el Inventario (SISCO) de Estrés Académico y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados revelaron una relación significativa entre ambas variables, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0.983 y un p-valor mayor a 0.05, lo que indica que la correlación observada es estadísticamente significativa (66).

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

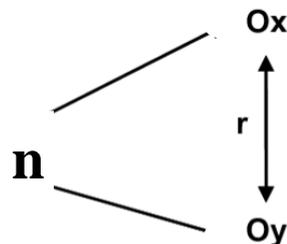
##### 3.1.1. Tipo de investigación

El estudio se adscribe al enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo – correlacional, ya que tiene como objetivo establecer la relación entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno (67).

##### 3.1.2. Diseño de investigación

El diseño de la investigación es no experimental, ya que no se manipulan las variables, simplemente se observa su comportamiento. Además, se trata de un estudio de corte transversal, dado que la recolección de información se lleva a cabo en un único momento (67).

El análisis se enfoca en identificar cualquier incremento o decremento en una variable en relación con la otra, tal como se muestra en el diagrama:



Donde:

n : Muestra.

O<sub>x</sub> : Variable estrés académico.

$O_Y$  : Variable Procrastinación.

$r$  : Relación entre las dos variables.

### 3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO

El presente estudio de investigación se llevó a cabo en la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos, ubicada en el Jirón Carabaya S/N, en la ciudad de Puno, Perú (21001). El objetivo principal de esta investigación fue analizar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes, con la intención de fomentar la comprensión de estas variables para mejorar el rendimiento académico de los alumnos. Puno es una ciudad situada en diferentes pisos ecológicos, reconocida por su diversidad cultural, recursos naturales y festividades arraigadas. Conocida como la "Capital del Folklore Peruano", la ciudad se destaca por el turismo, la ganadería y la agricultura. Ubicada cerca del Lago Titicaca, a una altitud de 3827 metros sobre el nivel del mar, Puno es la capital del distrito, provincia y departamento homónimos, ubicada en las orillas del lago navegable más alto del mundo (68).

#### Figura 1

*Ubicación geográfica de la Gran Unidad Escolar San Carlos.*



**Fuente:** Extraído del servicio gratuito Leaflet.

### 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 3.3.1. Población

La población de estudio está compuesta por un total de 1724 estudiantes, que abarcan desde el primer hasta el quinto grado de secundaria. Estos datos se obtuvieron de la ficha de datos de la plataforma ESCALE del Ministerio de Educación. Se consideraron todos los estudiantes matriculados durante el año escolar en la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno-2023.

Modalidad	1° Grado	2° Grado	3° Grado	4° Grado	5° Grado	Total
Presencial	340	358	321	368	337	1724

**Fuente:** ESCALE del Ministerio de Educación.

#### 3.3.2. Muestra

En esta investigación participaron 314 estudiantes. Para garantizar la representatividad de la muestra respecto a la población, se empleó la siguiente fórmula:

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

Donde:

N = Total de la población conocida (finita).

Z = Límite de confianza (1.96).

p q = Campo de variabilidad de aciertos y errores (p:0.5; q:0.5).

d = Nivel de precisión (0.05).

n = tamaño de la muestra calculada.



### Cálculo de la muestra:

$$n = \frac{1724 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 \times (1724-1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5} = 314$$

### 3.3.3. Muestreo

Con el objetivo de lograr una representación adecuada de estudiantes de primero a quinto grado, se optó por emplear el muestreo probabilístico estratificado con asignación proporcional, en el cual se tomaron en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

Grado	Población	Peso Proporcional	Muestra Asignación Proporcional
Primero	340	19.72	62
Segundo	358	20.77	65
Tercero	321	18.62	58
Cuarto	367	21.29	67
Quinto	338	19.61	62
<b>Total</b>	<b>1724</b>	<b>100.00</b>	<b>314</b>

Fuente: Elaborado por las investigadoras.

#### Criterios de inclusión:

- Estudiantes regulares de la IES Gran Unidad Escolar San Carlos.
- Estudiantes con matrícula vigente.
- Estudiantes que tengan firmado el consentimiento informado por sus padres o apoderado.
- Estudiantes que firmaron el asentimiento informado.

#### Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no asistan a la institución educativa el día de la aplicación de los instrumentos.
- Estudiantes con problemas psicológicos o mentales.

### 3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Var	Definición operacional	Dim	Indicadores	Categoría
Procrastinación académica	La procrastinación académica es el aplazamiento sistemático e irracional de tareas académicas, resultando en retrasos de la finalización de trabajo. Este comportamiento se caracteriza por la postergación de actividades prioritarias y se manifiesta a través de tres dimensiones: dilación de tareas, gestión del tiempo y autopercepción, cada uno con sus respectivos indicadores y evaluados en una escala Likert.	Dilación de tareas	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Finalización de actividades académicas a último momento.</li> <li>▪ Postergación de actividades académicas.</li> <li>▪ Postergación de actividades de lectura.</li> </ul>	N=Nunca RV=Rara vez AV=Algunas veces CS=Casi siempre S=Siempre
		Gestión del tiempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realiza las actividades a tiempo.</li> <li>▪ Realiza actividades a último momento</li> <li>▪ Uso adecuado del tiempo.</li> <li>▪ Uso inadecuado del tiempo.</li> </ul>	
		Autopercepción	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autorregulación académica.</li> <li>▪ Disposición para buscar ayuda.</li> <li>▪ Compromiso y responsabilidad.</li> <li>▪ Eficiencia para completar las tareas.</li> <li>▪ Actitud proactiva hacia el aprendizaje.</li> <li>▪ Dedicación y esfuerzo al aprendizaje.</li> <li>▪ Determinación y autodisciplina en el proceso de aprendizaje.</li> <li>▪ Manejo del tiempo.</li> <li>▪ Dedicación y compromiso en el trabajo académico.</li> </ul>	
Estrés académico	El estrés académico es la respuesta fisiológica y psicológica desencadenada por la presión y demandas percibidas asociadas con las actividades educativas. Este se manifiesta a través de tres dimensiones: estresores académicos, síntomas de estrés académicos y estrategias de afrontamiento, cada uno con sus respectivos indicadores y valorados en una escala Likert.	Estresores académicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desafíos entre compañeros que comparten intereses.</li> <li>▪ Compromiso elevado con el rendimiento académico.</li> <li>▪ Exceso de responsabilidades académicas.</li> <li>▪ Temperamento y conducta del docente</li> <li>▪ Desempeño académico.</li> <li>▪ Naturaleza de las tareas asignadas.</li> <li>▪ Dificultad en el proceso de aprendizaje.</li> <li>▪ contribución activa.</li> <li>▪ actividades con limitación de tiempo.</li> </ul>	N=Nunca RV=Rara vez AV=Algunas veces CS=Casi siempre S=Siempre



		<p>Síntomas de estrés académicos</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Alteración en el descanso.</li><li>▪ Agotamiento físico y mental.</li><li>▪ Cefaleas.</li><li>▪ Trastornos digestivos.</li><li>▪ Comportamientos compulsivos.</li><li>▪ Trastornos del sueño.</li><li>▪ Estado de intranquilidad.</li><li>▪ Emociones negativas</li><li>▪ Estados emocionales negativos.</li><li>▪ Dificultad para enfocar la atención.</li><li>▪ Desconexión mental.</li><li>▪ Dificultad para recordad información pasada.</li><li>▪ Emociones negativas fuertes.</li><li>▪ Predisposición a confrontaciones.</li><li>▪ Distanciamiento deliberado.</li><li>▪ Falta de motivación.</li><li>▪ Ausencia en las clases programadas.</li><li>▪ Cambios en la ingesta de la comida.</li></ul>	
		<p>Estrategias de afrontamiento</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Capacidad de comunicación.</li><li>▪ Capacidad de organización.</li><li>▪ Abordar las circunstancias de la vida.</li><li>▪ Autoestima.</li><li>▪ Desviación de la realidad.</li><li>▪ Practica de creencias.</li><li>▪ Proceso de investigar.</li><li>▪ Desahogo emocional.</li></ul>	

### 3.5. TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### 3.5.1. Técnica

En este estudio, se empleó la técnica de la encuesta para recopilar información, lo que permitió explorar diversos aspectos en los individuos o grupos objeto de estudio, como eventos, perspectivas, prejuicios, convicciones, puntos de vista, opiniones arraigadas y decisiones (67).



### 3.5.2. Instrumentos

Se optó por utilizar dos cuestionarios como herramienta de investigación. Se define como un conjunto de preguntas diseñadas para recabar información precisa y alcanzar los objetivos del proyecto de investigación.

Se describen a continuación:

#### a. Procrastinación académica:

#### “ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA” (EPA)

#### FICHA TÉCNICA:

- **Nombre original:** Escala de procrastinación académica.
- **Nombre abreviado:** EPA
- **Autor:** Busko 1998
- **Administración:** Es un instrumento autoadministrado de sencilla y rápida aplicación y de fácil comprensión individual o colectiva.
- **Duración:** Su aplicación dura entre 10 a 15 minutos.
- **Aplicación:** Estudiantes de educación secundaria.
- **Desarrollo de la adaptación de la escala:** Los pasos que se siguieron para la adaptación del instrumento fue desarrollado a partir de la versión de Busko (1998).
- **Descripción:** Traducida al idioma español por Álvarez (2010), adaptado y validado por Trujillo (2020). Cuenta con 16 Ítem y 3 dimensiones, el cual cada ítem podrá ser respondido utilizando alguno de los 5 criterios: S=SIEMPRE (me ocurre siempre); CS=CASI SIEMPRE (me ocurre mucho); AV=A VECES (me ocurre alguna vez); PV= POCAS VECES (me ocurre pocas veces o casi nunca), N=NUNCA (no me ocurre nunca), cada ítem se asigna los



siguientes puntajes mediante una escala de tipo Likert de 5 puntos, Nunca = 1, Rara vez = 2, Algunas veces = 3, Casi siempre = 4, Siempre = 5.

Dimensiones del EPA	Ítems
Dilación de tareas	1,8 y 9
Gestión del tiempo	3,4,15 y 16
Autopercepción	2,5,6,7,10,11,12,13 y 14

**Fuente:** Trujillo y otros (69).

**Validez y confiabilidad:** El instrumento fue desarrollado por el psicólogo educativo Steel Piers en el año 2005, que fue traducido al español, adaptado y validado por Trujillo en el año 2020, la confiabilidad de la encuesta fue evaluada a través de la prueba conocida como Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.732 (69).

**Escala de calificación:** Fue realizada mediante percentiles en base a la calificación final, donde se tiene un mínimo y máximo puntaje obtenido en el cuestionario. De esta manera se ubica en el rango de calificación correspondiente (67).

**Para la procrastinación académica:** Fue realizada en base a la calificación de la dimensión de cada participante, que oscilaron entre 34 y 74. En primer lugar, se determinó el percentil 30, que se considera como "Baja". Los puntajes dentro de este percentil fueron aquellos inferiores a 46. A continuación, se estableció el percentil 70, que se clasifica como "Moderada", los puntajes en este rango fueron todos aquellos superiores a 46 pero inferiores a 52. Finalmente, se identificaron el percentil 70, que se consideraron "Altos" y correspondieron a aquellos que superaron la puntuación 52.



**Para dilación de tareas:** Fue realizada en base a la calificación de la dimensión de cada participante, las cuales oscilaron entre 8 y 19. En primer lugar, se determinó que los puntajes inferiores a 14 correspondían al percentil 30 y se clasificaron como "Baja", a los puntajes entre 14 y 16 correspondían al percentil 70, clasificados como "Moderada". Finalmente, el percentil superior a 70 se considera "Alta", se incluyó puntajes superiores a 16.

**Para gestión del tiempo:** La evaluación se realizó en función a la calificación obtenida en la dimensión de cada participante, con un valor mínimo de 9 y un valor máximo de 25. Primero, se clasificó el percentil 30, considerado "Baja" a todos los puntajes menores de 14. Luego, se identificó el percentil 70, considerado como "Moderada", comprendiendo aquellos puntajes mayores a 14 y menores a 17. Finalmente, el percentil superior a 70, considerado como "Alta", se incluyó puntajes superiores a 17.

**Para autopercepción:** Fue realizada en base a la calificación obtenida de la dimensión de cada participante, con un valor mínimo de 12 y valor máximo de 30. Los puntajes se clasificaron de la siguiente manera: Dentro del percentil 30, se consideró "Baja" a todos los puntajes menores a 17; En el percentil 70, considerado "Moderada", abarcó los puntajes mayores a 17 y menores a 20 y en el percentil superior a 70, considerado como "alta" se incluyó a los puntajes mayores a 20.

La presente tabla establece los criterios para clasificar a los individuos en distintos niveles (Baja, Moderada, Alta) en la variable "Procrastinación académica" y sus tres dimensiones específicas: Dilación de tareas, Gestión del tiempo y Autopercepción.



### Subescalas de la calificación final del instrumento EPA

	Baja	Moderada	Alta
<b>Procrastinación académica</b>	<b>34 – 46</b>	<b>47 – 52</b>	<b>53 – 74</b>
Dilación de tareas	<b>8 – 14</b>	<b>15 – 16</b>	<b>17 – 19</b>
Gestión del tiempo	<b>8 – 14</b>	<b>15 – 17</b>	<b>17 – 25</b>
Autopercepción	<b>12 – 17</b>	<b>18 – 20</b>	<b>21 – 30</b>

#### b. Estrés académico

### “INVENTARIO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO” (SISCO)

#### FICHA TÉCNICA

- **Nombre Original:** Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico.
- **Nombre Abreviado:** Inventario SISCO
- **Autor:** Arturo Barraza Masías
- **Procedencia:** México, federación mexicana de psicología A.C.ID
- **Administración:** Es un instrumento autoadministrado de sencilla y rápida aplicación y de fácil comprensión individual o colectiva.
- **Duración:** Su aplicación dura entre 20 a 25 minutos.
- **Aplicación:** Alumnos de educación secundaria, superior y post grado (especialización, maestría y doctorado).
- **Descripción:** SISCO, creado originalmente por Barraza (2006), adaptado y validado por Guzmán (2022). Tiene 35 Ítem y 3 dimensiones, cada ítem podrá responderse usando alguno de los 5 criterios: S = SIEMPRE; CS = CASI SIEMPRE; AV = A VECES; PV = POCAS VECES, N = NUNCA. Cada ítem



se asigna mediante una escala de tipo Likert de 5 puntos, Nunca = 1, Rara vez = 2, Algunas veces = 3, Casi siempre = 4, Siempre = 5.

Dimensiones de SISCO	Ítems
Estresores académicos	1,2,3,4,5,6,7,8 y 9
Síntomas de estrés	10,11,12,13,14,15,16,17,18,19, 20,21,22,23,24,25,26,27
Estrategias de afrontamiento	28,29,30,31,32,33,34,35

**Fuente:** Guzmán A. (5).

**Validez y confiabilidad:** Su validez de contenido fue evaluada mediante la prueba denominada juicio de experto. Este proceso fue analizado, adaptado y validado por Guzmán en el año 2022. La confiabilidad del cuestionario fue evaluada a través de la prueba conocida como Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.820 (5).

**Escala de calificación:** Fue realizada mediante percentiles en base a la calificación final, donde se tiene un mínimo y máximo puntaje obtenido en el cuestionario. De esta manera se ubica en el rango de calificación correspondiente (67).

**Para el estrés académico:** Fue realizada en base a la calificación final de cada participante donde el valor mínimo fue 66 y el valor máximo fue 174. Luego se clasificó el percentil 30 considerado “Baja” los puntajes menores a 99. Seguidamente el percentil 70 es considerado “moderada” los puntajes mayores a 99 y menores a 112, y por último el percentil superior a 70 considerada como “Alta” los puntajes mayores a la puntuación 112.

**Para estresores académicos:** Fue realizada en base a la calificación de la dimensión de cada participante donde el valor mínimo fue 15 y el valor máximo



fue 42. Luego se clasificó el percentil 30 considerado "Baja" los puntajes menores a 27, seguidamente el percentil 70 es considerado "moderada" los puntajes mayores a 27 y menores al 33, y por último el percentil superior a 70 considerado "alta" puntajes mayores a 33.

**Para síntomas de estrés académico:** Fue realizada en base a la calificación obtenida de la dimensión de cada participante, donde el valor mínimo fue 27 y un valor máximo de 87. Los puntajes se clasificaron de la siguiente manera: el percentil 30, considerado "Baja", incluyó todos los puntajes menores a 47; el percentil 70, considerado "Moderada", abarcó los puntajes mayores a 47 y menores a 53; y el percentil superior a 70 considerado "Alta" superiores a 53 se ubicaron en el percentil superior al 70 considerado "Altos" a puntajes mayores a la puntuación 53.

**Para estrategias de afrontamiento:** Fue realizada en base a la calificación de la dimensión de cada participante, con un valor mínimo de 15 y un valor máximo de 40. Los puntajes se clasificaron de la siguiente manera: el percentil 30, considerado "Baja", incluyó todos los puntajes menores a 19; el percentil 70, considerado "Moderada", abarcó los puntajes mayores a 19 y menores a 24; en el percentil superior a 70 considerada "Alta" tomando en cuenta los puntajes superiores a 24.

La presente tabla establece criterios para la clasificación de individuos en distintos niveles (Baja, Moderada, Alta) en la variable "Estrés académico" y tres dimensiones específicas: Estresores académicos, Síntomas de estrés, Estrategias de afrontamiento.



### *Subescalas de la calificación final del instrumento SISCO*

	Baja	Moderada	Alta
<b>Estrés Académico</b>	<b>66 – 99</b>	<b>100 – 112</b>	<b>113 – 174</b>
Estresores Académicos	15 – 27	28 – 33	34 – 42
Síntomas de Estrés	27 – 47	48 – 53	54 – 87
Estrategias de Afrontamiento	15 – 19	20 – 24	25 – 40

### **3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se procedió de la siguiente manera:

#### **De coordinación:**

1. Inicialmente, se procedió con la presentación de la solicitud dirigida al director de la institución, Véase (Anexo 8). Además, se formalizó la solicitud de permiso de investigación ante Decanatura de la Facultad de Enfermería, Véase (Anexo 9).
2. Posteriormente, se solicitó una cita para presentar la carta de presentación emitida por la Facultad de Enfermería al despacho del director. Tras la cita, se obtuvo la aprobación mediante la firma y el sello en la solicitud.
3. Se llevó a cabo una coordinación con el director y el auxiliar para comunicar el proceso de selección y recolección de datos, siguiendo un cronograma previamente acordado.



### **De ejecución:**

1. Antes de la jornada de aplicación del instrumento, se llevó a cabo un sorteo de balotas por cada grado según la muestra proporcional requerida, lo que permitió determinar los estudiantes en los que se aplicarían los instrumentos.
2. Una vez definidas las aulas que participarían en el estudio, se coordinó con los docentes encargados de dichos grupos para dar inicio a la aplicación del instrumento de investigación y al proceso de recolección de datos.
3. En el primer encuentro con los estudiantes, se les entregó el consentimiento informado para los padres, con el fin de obtener la autorización para la participación de sus menores hijos, Véase (Anexo 5).
4. Tras el consentimiento informado de los padres, se llenó el asentimiento informado. Durante este proceso, se informaron a los estudiantes sobre los objetivos de la investigación y se les brindaron indicaciones sobre la naturaleza voluntaria, anónima y confidencial de sus respuestas. Además, se les proporcionaron instrucciones detalladas sobre los ítems de ambos instrumentos.
5. Después, se inició el llenado de los cuestionarios. Al finalizar, se verificó que todos los cuestionarios estuvieran completados correctamente, véase (Anexo 6,7).
6. Una vez concluida la recolección de datos, se expresó agradecimiento a los estudiantes por su participación en el estudio. Asimismo, se agradeció al director y a los docentes por su colaboración y disponibilidad de tiempo. En

este sentido, se recibió una constancia de ejecución del proyecto de investigación por parte del subdirector, véase (Anexo 11).

### 3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

#### Tabulación de datos:

Tras aplicar los cuestionarios, se llevó a cabo:

1. Verificación de los instrumentos.
2. La clasificación de los datos.
3. Procesamiento de los datos recopilados de manera organizada utilizando Microsoft Excel.
4. Posteriormente, se transfirió la base de datos al programa SPSS Statistics versión 25, para realizar las tablas descriptivas y comprobar la hipótesis estadística.

#### Prueba de normalidad:

1. Para determinar si los datos siguen una distribución normal y, a partir de ello, seleccionar la prueba adecuada para contrastar las hipótesis, se utilizaron las pruebas estadísticas de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk, Véase (Anexo 3).
2. Luego se procedió a evaluar la correlación entre las variables, mediante la siguiente escala de correlación de Rho de Spearman:

Valor	Significado
-1	Correlación negativa perfecta
-0.9 a -0.99	Correlación negativa muy alta
-0.7 a -0.89	Correlación negativa alta
-0.4 a -0.69	Correlación negativa moderada
-0.2 a -0.39	Correlación negativa baja
-0.01 a -0.19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0.01 a 0.19	Correlación positiva muy baja
0.2 a 0.39	Correlación positiva baja
0.4 a 0.69	Correlación positiva moderada



Valor	Significado
0.7 a 0.89	Correlación positiva alta
0.9 a 0.99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva perfecta

**Fuente:** Hernández (67).

### 3.8. ASPECTOS ÉTICOS

En la investigación realizada en la institución educativa secundaria, se aplicaron la ética y principios bioéticos de la profesión, en concordancia con el código de ética y deontología del Colegio de Enfermeros del Perú. Esto implica actuar con honestidad, competencia y responsabilidad, siguiendo principios morales y garantizando una práctica legal y ética. El personal de enfermería debe aplicar principios como autonomía, justicia, beneficencia y no maleficencia, considerando los valores y convicciones individuales sin comprometer la salud de los pacientes.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

##### O.G.

**Tabla 1**

*Procrastinación y Estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno – 2023.*

		Procrastinación								Correlación Spearman
		Baja		Moderada		Alta		Total		
		N	%	N	%	N	%	N	%	
Estrés académico	Baja	55	<b>17.52</b>	22	7.01	11	3.50	88	28.03	p = 0.000 Rho= 0.381
	Moderada	12	3.82	102	<b>32.48</b>	22	7.01	136	<b>43.31</b>	
	Alto	23	7.32	23	7.32	44	<b>14.01</b>	90	28.66	
	Total	90	28.66	147	46.82	77	24.52	314	100.00	

**Fuente:** Estudiantes de la I.E.S. Gran Unidad San Carlos Puno.

Los resultados muestran que el 17.52% de los estudiantes tienen un nivel bajo de estrés académico y, simultáneamente, un nivel bajo de procrastinación, esto significa que estos estudiantes manejan bien sus tareas académicas y no tienden a posponer sus responsabilidades. Por otro lado, el 32.48% de los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico, acompañado de una procrastinación moderada, significa que tienen Hábitos de estudio irregulares y estrés académico manejable. Finalmente, el 14.01% de los estudiantes experimentan un alto nivel de estrés académico y un alto nivel de procrastinación, significa que su manejo del tiempo es deficiente, presenta dificultad

para mantener la concentración y la motivación por lo que se sugiere mejorar los hábitos de estudio para promover un mejor rendimiento académico y bienestar general.

Además, el análisis estadístico reveló un coeficiente de correlación de Spearman  $Rho = 0.381$ ,  $p < 0.05$ , se interpreta como correlación positiva baja, si la procrastinación aumenta o disminuye, el estrés académico también aumentará o disminuirá, además al ser baja significa que otros factores estén influyendo.

### O.E.1

**Tabla 2**

*Procrastinación y Estresores académicos en estudiantes de la I.E.S. Gran Unidad Escolar San Carlos.*

		Procrastinación								Correlación Spearman
		Baja		Moderada		Alta		Total		
Estresores académicos		N	%	N	%	N	%	N	%	
	Baja	55	<b>17.52</b>	23	7.32	11	3.50	89	28.34	
	Moderada	24	7.64	91	<b>28.98</b>	33	10.51	148	<b>47.13</b>	$p = 0.000$
	Alto	11	3.50	33	10.51	33	<b>10.51</b>	77	24.52	$Rho = 0.414$
	Total	90	28.66	147	46.82	77	24.52	314	100.00	

**Fuente:** Estudiantes de la I.E.S. Gran Unidad San Carlos Puno.

Los resultados indican que el 17.52% de los estudiantes tienen un nivel bajo de procrastinación y también experimentan bajos niveles de estresores académicos, esto significa que gestionan eficazmente su tiempo. Por otro lado, el 28.98% de los estudiantes presentan un nivel moderado de procrastinación y, a su vez, enfrentan estresores académicos moderados, esto significa que tienen hábitos de estudio irregulares. Finalmente, el 10.51% de los estudiantes muestran un nivel alto de procrastinación, y al

mismo tiempo, experimentan altos niveles de estresores académicos, esto indica que tienen dificultad con la autodisciplina, gestión de tiempo y hábitos de estudio ineficaz.

Asimismo, el análisis estadístico reveló una correlación de Spearman  $Rho = 0.414$ ,  $p < 0.05$ , se interpreta como una correlación positiva moderada, lo que indica que si la procrastinación aumenta o disminuye los estresores académicos también aumentara o disminuirá, además al ser moderada significa que otros factores estén influyendo.

## O.E.2

**Tabla 3**

*Procrastinación y síntomas del estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Gran Unidad Escolar San Carlos.*

		Procrastinación								Correlación Spearman
		Baja		Moderada		Alta		Total		
Síntomas del Estrés		N	%	N	%	N	%	N	%	
	Baja	22	7.01	44	14.01	11	3.50	77	24.52	P=0.000 Rho= 0.246
	Moderada	45	<b>14.33</b>	69	<b>21.97</b>	33	<b>10.51</b>	147	<b>46.82</b>	
	Alto	23	7.32	34	10.83	33	<b>10.51</b>	90	28.66	
	Total	90	28.66	147	46.82	77	24.52	314	100.00	

**Fuente:** Estudiantes de la I.E.S. Gran Unidad San Carlos Puno.

Los resultados indican que el 14.33% de los estudiantes tienen un nivel bajo de procrastinación, pero presentan síntomas de estrés moderado, lo que significa que los estudiantes demuestran una habilidad sólida para manejar su tiempo y evitar la procrastinación, pero aún necesitan atención y cuidado para manejar de manera efectiva los síntomas del estrés. Por otra parte, el 21.97% de los estudiantes presentan un nivel moderado de procrastinación y experimentan síntomas de estrés moderado, lo que

significa que tienen habilidad en la gestión del tiempo intermitente y un nivel manejable de estrés en sus hábitos de estudio. Finalmente, el 10.51% de los estudiantes tienen un nivel alto de procrastinación, y su nivel de síntomas de estrés se divide entre moderado y alto, lo que indica la necesidad de mejorar la gestión del tiempo para reducir el estrés esto mediante estrategias de afrontamiento para mejorar el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

Asimismo, el análisis estadístico reveló una correlación de Spearman  $Rho = 0.246$ ,  $p < 0.05$ , se interpreta como una correlación positiva baja, lo que indica que si la procrastinación aumenta o disminuye la presencia de síntomas de estrés también aumentara o disminuirá, además al ser baja significa que otros factores estén influyendo.

### O.E.3

**Tabla 4**

*Procrastinación y Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la I.E.S. Gran Unidad Escolar San Carlos.*

		Procrastinación								Correlación Spearman
		Baja		Moderada		Alto		Total		
		N	%	N	%	N	%	N	%	
Estrategias de Afrontamiento	Baja	45	<b>14.33</b>	12	3.82	11	3.50	68	21.66	P=0.000 Rho= 0.470
	Moderada	45	<b>14.33</b>	101	<b>32.17</b>	22	7.01	168	<b>53.50</b>	
	Alto	0	0.00	34	10.83	44	<b>14.01</b>	78	24.84	
	Total	90	28.66	147	46.82	77	24.52	314	100.00	

**Fuente:** Estudiantes de la I.E.S. Gran Unidad San Carlos Puno.

Los resultados indican que el 14.33% de los estudiantes tienen un nivel de procrastinación bajo o moderado, y emplean estrategias de afrontamiento del estrés en niveles bajos o moderados, lo que significa que estos estudiantes tienen una buena base



en la gestión del tiempo y afrontamiento del estrés. Por otro lado, el 32.17% de los estudiantes presentan un nivel moderado de procrastinación y, a su vez, utilizan estrategias de afrontamiento del estrés de manera moderada, lo que tienen habilidades y desafíos mixtos en la gestión del tiempo y el manejo del estrés. Finalmente, el 14.01% de los estudiantes experimentan un nivel alto de procrastinación, y al mismo tiempo, su nivel de uso de estrategias de afrontamiento del estrés es alto, lo que significa que deben mejorar sus habilidades de gestión del tiempo y reducir la procrastinación podría ayudar a disminuir la necesidad de recurrir constantemente a estrategias de afrontamiento del estrés para mejorar su bienestar general.

Asimismo, el análisis estadístico reveló una correlación de Spearman  $Rho = 0.470$ ,  $p < 0.05$ , se interpreta como correlación positiva moderada, si la procrastinación aumenta el uso de estrategias de afrontamiento del estrés académico aumentara, además al ser moderada significa que otros factores estén influyendo.

## 4.2. DISCUSIÓN

En el estudio al determinar la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno-2023. Se halló un  $Rho = 0.381$ ,  $p < 0.05$ , que se interpreta como correlación positiva baja, si la procrastinación aumenta o disminuye, el estrés académico también aumentará o disminuirá, además al ser baja significa que otros factores estén influyendo. Frente a lo mencionado se demuestra que existe relación entre procrastinación y estrés académico. Estos resultados concuerdan con Polo (2022) y Ortiz et al (2023) en el que se corrobora la existencia de una relación bidireccional entre la procrastinación y el estrés académico (63,66). Sin embargo, Valle Huertes (2019) encontró una correlación  $Rho = 0.091$ ,  $p > 0.05$ , que indica que no existe una correlación estadísticamente significativa entre procrastinación y estrés académico (61). Una posible explicación de esta diferencia podría



estar relacionada con el tamaño de las muestras, donde Valle Huertes utilizó una muestra de 163 estudiantes, mientras que el presente estudio incluyó a 314, esta variación pudo influir en los resultados, ya que una muestra de menor tamaño puede no ser tan representativa (61). La procrastinación en el ámbito educativo puede incidir en el estrés académico, cuando los estudiantes aplazan sus deberes escolares, por falta de motivación, enfrentar dificultades en la gestión del tiempo o las exigencias académicas, puede desencadenar efectos negativos que aumentan el estrés académico. Ante estas similitudes y diferencias, es necesario llevar a cabo más investigaciones con muestras que sean representativas para esclarecer la relación entre la procrastinación y el estrés académico. Asimismo, resultaría provechoso realizar análisis de subgrupos para indagar si ciertos aspectos, como la edad o el género, pueden influir de manera distinta en esta relación.

Con relación a la procrastinación y la presencia de estresores académicos se halló una correlación de Spearman  $Rho = 0.414$ ,  $p < 0.05$ , se interpreta como una correlación positiva moderada, lo que indica que si la procrastinación aumenta o disminuye los estresores académicos también aumentará o disminuirá, además al ser moderada significa que otros factores estén influyendo. Frente a lo mencionado se evidencia la relación entre procrastinación y estresores académicos. Estos resultados concuerdan con Polo (2022), quien obtuvo una correlación  $Rho = 0.305$ ,  $p < 0.05$  misma que menciona que a mayor procrastinación es mayor el estrés académico concluyendo que esto se debe a la acumulación de trabajos a última hora (63). Así también Ortiz y Vargas (2023) obtuvieron una correlación  $Rho = 0.983$ ,  $p < 0.05$ , encontraron que existe una relación alta entre la procrastinación y estrés académico, señalando que los estudiantes presentaban síntomas de estrés como dolores de cabeza, cansancio, falta de apetito, dolor muscular, angustia por el año académico, entre otros (66). Al contrastar estos resultados corroboramos que existe una relación bidireccional entre la procrastinación y el estrés



académico, donde la procrastinación puede generar estrés y, a su vez, el estrés puede intensificar la tendencia a postergar tareas. Para romper este ciclo, es importante implementar tácticas eficaces para administrar el tiempo, controlar el estrés y modificar hábitos, con el fin de promover un mayor rendimiento y bienestar en el ámbito académico. Sin embargo, Valle Huertes (2019) encontró una correlación ( $Rho = 0.091$ ,  $p > 0.05$ ), que indica que no existe una correlación estadísticamente significativa entre procrastinación académica y estrés académico concluyendo que la mitad de los estudiantes alcanzaron un puntaje bajo que no procrastinaron y la minoría si lo hacía, es esta minoría la que presentaba síntomas de estrés, situación diferente a nuestro estudio ya que se evidenció que los chicos de 5to grado no están acorde a la edad mental con la edad cronológica gracias a la pandemia, que de acuerdo a informes de la UNICEF y la OMS explican que la crisis sanitaria aumento el aislamiento, ansiedad y estrés demostrando un estancamiento del desarrollo mental (4,70).

Canaza (2023), donde señala que el 33% de los estudiantes se ubican en un nivel medio. Esta coincidencia se explica fácilmente ya que ambos estudios utilizaron el mismo instrumento y se llevaron a cabo en la misma institución educativa (65). Además, Quispe Martijena (2020) señala que, a medida que aumenta la procrastinación, también aumenta la presencia de estresores (64).(65). Quispe Martijena (2020) obtuvo una correlación de  $Rho = 0.30$ , esta ligera diferencia se pudo deber a que la autora uso el instrumento PASS en ves del PAE para medir la procrastinación (64). Por otro lado, estos resultados discrepan con los obtenidos por Polo (2022), quien concluye que, la evidencia estadística no es suficiente para rechazar su hipótesis nula, obteniendo un ( $p\text{-valor} = 0.218 > 0.05$ ), lo que sugiere que sus hallazgos no muestran diferencias significativas diferentes del azar. No obstante, una revisión más detallada revela que el autor no empleó un método de



muestreo probabilístico y restringió la encuesta a estudiantes sin acceso a internet, lo cual podría haber afectado la consistencia de sus resultados (63).

Con relación a la procrastinación y síntomas de estrés académico, se obtuvo una correlación de Spearman  $Rho = 0.246$ ,  $p < 0.05$ , se interpreta como una correlación positiva baja, lo que indica que si la procrastinación aumenta o disminuye la presencia de síntomas de estrés también aumentara o disminuirá, además al ser baja significa que otros factores estén influyendo. Estos hallazgos se alinean con los resultados obtenidos por Valle Huertes (2019), quien identificó una correlación baja ( $Rho = 0.31$ ,  $p < 0.01$ ), concluyendo que, a medida que la procrastinación aumenta, también lo hacen los síntomas de estrés como dolores de cabeza, somnolencia, trastornos del sueño y problemas digestivos (61). Además, Canaza (2023) observa que los estudiantes del Colegio Glorioso San Carlos experimentan síntomas de fatiga crónica, como falta de energía y motivación. Estos resultados coinciden con los hallazgos de nuestra investigación, donde los estudiantes también experimentan somnolencia y tienen una necesidad aumentada de dormir (65). Esto reafirma la idea de que la procrastinación está asociada con una mayor presencia de síntomas de estrés académico (71). Referente a la segunda dimensión de síntomas de estrés se obtuvo una correlación baja de 0.246 y un  $p$  valor = 0.000 lo que indica que a mayor procrastinación mayor es la presencia de síntomas. Situación similar encontrada por Valle Huertes (2019), quien encontró una correlación baja con un  $Rho = 0.31$ , esta similitud se explica que a mayor procrastinación es mayor la presencia de dolores de cabeza, somnolencia y trastornos del sueño y problemas digestivos (72,73). Por otra parte, Canaza (2023) menciona que los estudiantes del mismo Colegio Glorioso San Carlos presentan síntomas de fatiga crónica que implica falta de energía y motivación, misma situación que en el presente estudio también se encontró que los chicos presentan somnolencia y tiene la necesidad de dormir. Esto indica



que a mayor estrés existe la presencia de somnolencia y viceversa como lo respalda un estudio de (Solar, 2015) (71).

Con relación a procrastinación y estrategias de afrontamiento, se encontró una correlación de Spearman  $Rho = 0.470$ ,  $p < 0.05$ , se interpreta como correlación positiva moderada, si la procrastinación aumenta el uso de estrategias de afrontamiento del estrés académico aumentara, además al ser moderada significa que otros factores estén influyendo. Situación diferente encontrada por Valle Huertes (2019) y Quispe Martijena (2020), ambos estudios muestran una correlación inversa entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento (61,64). Sin embargo, en contraste con estos resultados, los estudiantes del Colegio Gran Unidad Escolar San Carlos parecen estar al tanto de las estrategias de afrontamiento del estrés, pero no las ponen en práctica ya que durante la aplicación de los cuestionarios se observó que no dejaban de usar sus teléfonos celulares, aunque el celular es una herramienta útil en muchos aspectos de la vida moderna, también puede ser un distractor significativo si no se usa con moderación y atención consciente (74). En lo que concierne a la tercera dimensión de estrategias de afrontamiento, en el presente estudio se encontró un  $Rho = 0.47$  con un  $p$  valor = 0.000, indicando así que, a mayor procrastinación mayores son las estrategias de afrontamiento que toman. Situación diferente encontrada por Valle Huertes (2019) quien obtuvo un  $Rho = -0.46$  indicando que a mayor procrastinación es menor las medidas de estrategias de afrontamiento (61). Misma situación encontrada por Quispe Martijena (2020) quien también obtuvo un  $Rho = -0.2$  (64). Ambos estudios con una correlación negativa, entonces esta diferencia frente a ambos estudios es porque los estudiantes del Colegio Glorioso San Carlos conocen sobre estrategias de afrontamiento del estrés y aun sabiéndolo no lo ponen en práctica. Esto se evidenció durante la aplicación de los cuestionarios, los estudiantes no dejaban el celular. Entonces el hecho de al menos poner en práctica estrategias antiestrés implicaba que dejen



de usar su mayor distractor. A su vez que se les permite su uso a libre albedrío en todo momento y lugar. Esta situación es lamentable ya que conlleva a la desesperanza aprendida, que es cuando un individuo deja de creer que sus acciones tienen consecuencias positivas. Esto sin olvidar además que las redes sociales son altamente estimulantes y altamente persuasivos hace que el cerebro segregue dopamina como neurotransmisor de placer y recompensa inmediata ya que su uso excesivo de celular acarrea en el agotamiento y efectos negativos de atención en estudiantes (74).

Es preciso reconocer la importancia de la presencia de profesionales de enfermería en las instituciones educativas secundarias, colaborando estrechamente con los psicólogos para abordar de manera efectiva los desafíos relacionados con la procrastinación y el estrés académico. El estudio resalta la importancia de que estos profesionales no solo se enfoquen en el manejo del estrés, sino que también implementen estrategias para reducir la procrastinación. Así mismo, se llegó a notar una falta de autodisciplina y de aplicación de estrategias de afrontamiento, aspectos que el departamento de tutoría del Colegio Gran Unidad San Carlos ya exige como parte integral de la formación, pero que lamentablemente no se están llevando a la práctica, lo cual es motivo de preocupación. Además, en la era de la tecnología y la inteligencia artificial, es importante utilizar de manera responsable herramientas como ChatGPT o Gemini, que proporcionan acceso a conocimientos. Sin embargo, es esencial fomentar hábitos saludables en el uso de la tecnología y no depender exclusivamente de estas herramientas, sino fomentar el desarrollo del buen juicio crítico en los estudiantes. También es urgente investigar cómo los algoritmos de las redes sociales pueden ser tan adictivos que llegan a captar completamente la atención de los estudiantes. Entre las limitaciones metodológicas significativas del estudio se destaca la ausencia de una prueba piloto y la falta de



evaluación según género y edad, aspectos que habrían proporcionado una comprensión más completa de los patrones de procrastinación y estrés.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Existe una correlación positiva baja entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Carlos. Esto indica que, a medida que aumenta la procrastinación, también aumenta el estrés y viceversa. Sin embargo, dado que la correlación es baja, la relación entre estas dos variables es débil, lo que sugiere que pueden existir otros factores externos que influyan en la procrastinación.

**SEGUNDA:** Existe una correlación positiva moderada entre la procrastinación y los estresores académicos en la I.E.S. Gran Unidad San Carlos. Esto indica que, a medida que aumenta la procrastinación, también aumentan los estresores académicos y viceversa. La correlación moderada sugiere una relación significativa entre estas variables, aunque también puede haber otros factores que influyan en la procrastinación.

**TERCERA:** Existe una correlación positiva baja entre la procrastinación y los síntomas del estrés académico en la I.E.S. Gran Unidad San Carlos. Esto indica que, a medida que aumenta la procrastinación, también aumentan los síntomas de estrés, y viceversa. Sin embargo, al ser la correlación baja, significa que la relación entre estas variables es débil, sugiriendo que pueden existir otros factores que también influyen en la procrastinación.

**CUARTA:** Existe una correlación positiva moderada entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la I.E.S. Gran Unidad San Carlos. Esto demuestra que, a medida que aumenta la procrastinación, también aumenta el uso de estrategias de afrontamiento. Una correlación



moderada indica una relación significativa entre estas variables, aunque no necesariamente determinante, sugiriendo que hay otros factores externos que podrían influir en las variables estudiadas.



## **VI. RECOMENDACIONES**

### **A LOS PADRES DE FAMILIA**

Es importante establecer límites y fomentar un uso responsable de los dispositivos celulares desde una edad temprana para los hijos menores. Asimismo, es crucial que los padres tomen conciencia sobre las posibles consecuencias negativas del uso excesivo de los celulares, como la procrastinación y el estrés, en sus hijos. Se sugiere que los padres animen a sus hijos a utilizar la tecnología de manera productiva y para el aprendizaje, en lugar de simplemente para el entretenimiento.

### **A LOS COMITÉS ESCOLARES**

Es necesario revisar y ajustar los reglamentos internos para abordar de manera efectiva los desafíos derivados de la alta procrastinación entre los estudiantes. Además, es fundamental garantizar que se cumplan las estrategias de afrontamiento impartidas a los estudiantes para hacer frente al estrés, ya que se ha observado que, aunque los estudiantes tienen conocimiento de estas estrategias, no las aplican de manera consistente.

### **A LOS DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS SECUNDARIAS**

Implementar la práctica de tener una caja designada para depositar los dispositivos celulares durante las horas académicas es una medida que persigue mantener a los estudiantes presentes y concentrados en clase, liberándolos de distracciones tecnológicas y fomentando una mayor atención y participación activa.

### **A LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**

Al emplear técnicas de productividad en sus tareas académicas, como la técnica Pomodoro, GTD y A-B-C, los estudiantes pueden evitar la procrastinación, lo que a su



vez contribuirá a que no se sientan abrumados y estresados, promoviendo así una mejor salud mental.

## **A LAS BACHILLERES**

Considerar el género como un factor para identificar a aquellos que presentan una mayor tendencia a procrastinar y experimentar estrés es fundamental. Además, es importante realizar una adaptación cultural de los instrumentos de medición según el contexto del entorno educativo. Para ello, se sugiere llevar a cabo un sondeo previo utilizando una muestra representativa de la población estudiantil. Así mismo, realizar estudios que analicen otros factores relacionados e influyentes con la procrastinación y el estrés académico.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Wang Y, Gao H, Sun C, Liu J, Fan X. Academic procrastination in college students: The role of self-leadership. *Pers Individ Dif* [Internet]. 2021 Aug;178:110866. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0191886921002415>
2. Vergara L, Bennett M, Serpa A, Navarro-Obeid J, Martínez I, Montes-Millan J. Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Rev Innova Educ* [Internet]. 2022 Sep 28;5(1):88–99. Available from: <https://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/684>
3. OMS. Salud Mental del Adolescente [Internet]. *MentalHeath*. 2021 [cited 2024 Jan 15]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
4. OMS. Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura [Internet]. *Salud Adolescentes*. 2019 [cited 2024 Feb 18]. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
5. Guzmán-Castillo A, Bustos N. C, Zavala S. W, Castillo-Navarrete JL. Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Ter psicológica* [Internet]. 2022 Jul;40(2):197–211. Available from: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082022000200197&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082022000200197&script=sci_abstract)
6. Alexandra CCJ, Hidrobe Sevilla JS, Hidrobo Guzmán JF, Estrella Coello MB, Rueda Rueda GA, Rosero tejada XA, et al. Procrastinación académica de adolescentes en tiempos de pandemia. *Cienc Lat Rev Científica Multidiscip* [Internet]. 2022 Jul;6(3):3658–77. Available from: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2490>
7. Portocarrero Delgado E, Fernández-Monge LM. Procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa en tiempos de pandemia. *Rev Ecuatoriana Psicol* [Internet]. 2023 Mar 15;6(14):42–53. Available from: <https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/125>
8. Olaya Escobar AC. Nivel de procrastinación en estudiantes de tercero a quinto de secundaria en una Institución Educativa del distrito de Tumbes, 2022 [Internet]. *Repositorio UNT. Universidad Nacional de Tumbes*; 2023. Available from: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1486>
9. Calderon Fuentes LV. Procrastinación y rendimiento académico en los estudiantes de nivel secundario de una institución educativa estatal, Písaq, Cusco, 2021 [Internet]. *Repositorio UCV. Universidad César Vallejo*; 2022. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/85444>
10. Cayllahua Condori FV. Factores individuales y la procrastinación académica en



- estudiantes universitarios de la Escuela Profesional De Ingeniería Civil de la Una Puno. [Internet]. Repositorio UNAP. [Puno]: Universidad Nacional del Altiplano; 2021. Available from: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/17239>
11. Vinet L, Zhedanov A. A ‘missing’ family of classical orthogonal polynomials. *J Phys A Math Theor* [Internet]. 2011 Feb 25;44(8):085201. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/276295216\\_Methods\\_of\\_Procrastination\\_and\\_their\\_Relation\\_to\\_Self-Control\\_and\\_Self-Reinforcement\\_An\\_Exploratory\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/276295216_Methods_of_Procrastination_and_their_Relation_to_Self-Control_and_Self-Reinforcement_An_Exploratory_Study)
  12. Álvarez B. Ó. Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona* [Internet]. 2010;(13):159–77. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
  13. Berra Ruiz E, Muñoz Maldonado SI, Vega Valero CZ, Silva Rodríguez A, Gómez Escobar G. Emoción, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Psicol Educ* [Internet]. 2014;22. Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80230114003>
  14. Corrales Fernández HG, Gaibor Gonzalez IA. Estrés Académico y su relación con la Resiliencia en Adolescentes. *Cienc Lat Rev Científica Multidiscip* [Internet]. 2022 Dec 28;6(6):10435–49. Available from: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4140>
  15. OCDE. Estudio de Bienestar y Políticas de Juventud en el Perú [Internet]. México C.D.; 2017. Available from: [https://www.oecd.org/countries/peru/Brochure\\_WellBeingPeru-web\\_version.pdf](https://www.oecd.org/countries/peru/Brochure_WellBeingPeru-web_version.pdf)
  16. De la Cruz Barrios JY. Estrés y Autoestima en Estudiantes del Quinto grado de secundaria de una Institución Educativa Pública Huamanga - Ayacucho, 2021 [Internet]. Repositorio UCAC. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote; 2023. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/33968>
  17. Quispe Llanos CG. Nivel De Estrés Académico En Los Estudiantes De Cuarto Y Quinto De Secundaria De La Institución Educativa Independencia Nacional De La Ciudad De Puno [Internet]. Repositorio UNAP. Universidad Nacional de Altiplano; 2019. Available from: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/12194>
  18. Khalid A, Zhang Q, Wang W, Ghaffari AS, Pan F. The relationship between procrastination, perceived stress, saliva alpha-amylase level and parenting styles in Chinese first year medical students. *Psychol Res Behav Manag* [Internet]. 2019 Jul;Volume 12:489–98. Available from: <https://www.dovepress.com/the-relationship-between-procrastination-perceived-stress-saliva-alpha-peer-reviewed-article-PRBM>
  19. Orco León E, Huamán Saldívar D, Rodríguez Ramírez S, Torres Torreblanca J, Figueroa Salvador L, R. Mejía C. Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Int J Dev Educ Psychol Rev INFAD Psicol* [Internet]. 2018 Apr 29;2(1):289. Available from: <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/704>
  20. Procrastination and task avoidance: theory, Reserch, and treatment [Internet]. NEW



- YOORK; 1995. 268 p. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/276292917\\_Procrastination\\_and\\_Task\\_Avoidance--Theory\\_Research\\_and\\_Treatment](https://www.researchgate.net/publication/276292917_Procrastination_and_Task_Avoidance--Theory_Research_and_Treatment)
21. Solomon LJ, Rothblum ED. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *J Couns Psychol* [Internet]. 1984 Oct;31(4):503–9. Available from: <https://doi.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.31.4.503>
  22. Albert Ellis, William J. K. Overcoming procrastination or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles [Internet]. Institute. New York; 1977. p. [168]-173. Available from: <https://archive.org/details/overcomingprocra00elli>
  23. Busko DA, Deborah O, Busko A. Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model. 1998; Available from: <https://hdl.handle.net/10214/20169>
  24. McCown W, Petzel T, Rupert P. An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Pers Individ Dif* [Internet]. 1987 Jan;8(6):781–6. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/0191886987901309>
  25. bidin A. Procrastination-Why do you it? what to do about now. Vol. 4, Вестник Росздравнадзора. 2017. 9–15 p.
  26. Ferrari JR, Johnson JL, McCown WG. Procrastination and Task Avoidance [Internet]. Procrastination and Task Avoidance. Boston, MA: Springer US; 1995. Available from: <http://link.springer.com/10.1007/978-1-4899-0227-6>
  27. Mengual A, Juárez D, Sempere M, Rodríguez A. La gestión del tiempo como habilidad directiva. *3Ciencias* [Internet]. 2012;(7):undefined--undefined. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4817920>
  28. Suárez Riveiro JM, Cabanach RG, Arias AV. Multiple-goal pursuit and its relation to cognitive, self-regulatory, and motivational strategies. *Br J Educ Psychol* [Internet]. 2001 Dec 16;71(4):561–72. Available from: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1348/000709901158677>
  29. Garzón Umerenkova A, Gil Flores J. Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Univ Psychol* [Internet]. 2017 Nov 14;16(3):1. Available from: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/13103>
  30. Stephen R. Covey. Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva [Internet]. 1989. 485 p. Available from: [https://books.google.com.pe/books/about/Los\\_7\\_h%C3%A1bitos\\_de\\_la\\_gente\\_altamente\\_efe.html?id=yvMBywAACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.pe/books/about/Los_7_h%C3%A1bitos_de_la_gente_altamente_efe.html?id=yvMBywAACAAJ&redir_esc=y)
  31. Hoy WK, Woolfolk AE. Teachers' Sense of Efficacy and the Organizational Health of Schools. *Elem Sch J* [Internet]. 1993 Mar;93(4):355–72. Available from: <https://www.journals.uchicago.edu/doi/10.1086/461729>
  32. Ferrari JR. Perfectionism cognitions with nonclinical and clinical samples. *J Soc Behav Personal* [Internet]. 1995;10(1):143–56. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/276294981\\_Perfectionism\\_cognitions\\_with\\_nonclinical\\_and\\_clinical\\_samples](https://www.researchgate.net/publication/276294981_Perfectionism_cognitions_with_nonclinical_and_clinical_samples)



33. Amponsah MO. Non UK University students stress levels and their coping Strategies. *Educ Res* [Internet]. 2010;1(4):88–98. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/228354692\\_Non\\_UK\\_University\\_students\\_stress\\_levels\\_and\\_their\\_coping\\_Strategies](https://www.researchgate.net/publication/228354692_Non_UK_University_students_stress_levels_and_their_coping_Strategies)
34. Cheung C, Yue X. Happiness and Well-Being in Chinese Societies. *Happiness and Well-Being in Chinese Societies: Sociocultural Analyses*. Routledge; 2021. 1–291 p.
35. Ames C. Classrooms: Goals, Structures, and Student Motivation. *J Educ Psychol*. 1992;84(3):261–71.
36. Ruiz Alva CM, Cuzcano Zapata A. El estudiante procrastinador. *Rev Educ UMCH* [Internet]. 2017 Jun 30;(09):23–33. Available from: <https://revistas.umch.edu.pe/index.php/EducaUMCH/article/view/30>
37. Quant DM, Sánchez A. Procrastinación , Procrastinación Académica : Concepto e Implicaciones. *Vanguard Psicológica* [Internet]. 2012;3(1):45–59. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
38. Uribe-Urzola A, Ramosl-Vidal I, Villamil-Benítez I, Palacio-Sañudo JE. La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico. *Rev Psicogente* [Internet]. 2018;21(40):440–57. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497557156010>
39. Tracy B. Eat That Frog! 2001; Available from: <https://www.bkconnection.com/static/Eat-That-Frog-EXCERPT.pdf>
40. Johnson DW, Johnson RT, Holubec EJ. Cooperatiae Learning in the Classroom [Internet]. (Ascd). EE.UU.; 1999. 1–66 p. Available from: [https://www.terras.edu.ar/biblioteca/3/3EEDU\\_Johnson\\_2\\_Unidad\\_2.pdf](https://www.terras.edu.ar/biblioteca/3/3EEDU_Johnson_2_Unidad_2.pdf)
41. Ferrari JR, Johnson JL, McCown WG. Procrastination and Task Avoidance. *Procrastination Task Avoid*. 1995;(May).
42. Lazarus RS. Estres y Emocion Manejo e implicaciones en nuestra salud [Internet]. Henao 6 - 48009 Bilbao, editor. Bilbao; 2000. 15–39 p. Available from: <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/bb9c7ed7d3779dfdf8eb377d37d9734a.pdf>
43. Mayer RE. Multimedia Learning [Internet]. Vol. 41, *The Management of Technical Change*. London: Cambridge University Press; 2009. 71–94 p. Available from: <https://www.cambridge.org/core/product/identifier/9780511811678/type/book>
44. By Richard Kadison MD and TFD. College of the Overwhelmed: The Campus Mental Health Crisis and What to Do About It. Vol. 13, *Annals of Pharmacotherapy*. 2004. 225–304 p.
45. Kemper TD, Lazarus RS. Emotion and Adaptation. *Contemp Sociol*. 1992;21(4):522.
46. López-Pina JA, Sánchez-Meca J, López-López JA, Marín-Martínez F, Núñez-Núñez RM, Rosa-Alcázar AI, et al. Reliability generalization study of the yale-



- brown obsessive-compulsive scale for children and adolescents. *J Pers Assess.* 2015;97(1):42–54.
47. Cambridge University Press. *Adolescent Sleep Patterns.* MARY A. CA. *Adolescent Sleep Patterns.* 2009. 1–285 p.
  48. Freud S. INTRODUCCIÓN AL PSICOANÁLISIS. 2006; Available from: <https://pc2vp.wordpress.com/wpcontent/uploads/2011/08/introduccionalpsicoanalisis.pdf>
  49. Psicológicos T. Tipos psicológicos [Internet]. 1985. 344 p. Available from: <https://marisabelcontreras.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/02/tomo-i.pdf>
  50. James W. Principios De Psicología [Internet]. Vol. 1, Filosofo. 1890. p. 1. Available from: <https://psikoanarko.files.wordpress.com/2019/01/W.-James.-Principios-de-Psicologia.pdf>
  51. Kabat-Zinn, Jon P. Full Catastrophe Living - Kabat-Zinn.pdf [Internet]. 1990. p. 59–72. Available from: <https://www.lelandshields.com/Meditation/Full-Catastrophe-Living-Kabat-Zinn.pdf>
  52. Ebbinghaus H. Memory: A Contribution to Experimental Psychology. *Ann Neurosci* [Internet]. 1885 Oct 1;20(4):155–6. Available from: <http://annalsneurosciences.org/journal/index.php/annal/article/view/540>
  53. Eysenck HJ. The biological Basis of personality [Internet]. 1967. 391 p. Available from: [https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781351305273\\_A30937612/preview-9781351305273\\_A30937612.pdf](https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781351305273_A30937612/preview-9781351305273_A30937612.pdf)
  54. Cortés C, Baez B, Zamora I, Bilbao T, Cebada J, Galicia S, et al. Regulación de la ingesta de alimento: una aproximación al sistema endocannabinoide. *Acad Biomédica Digit* [Internet]. 2015;(1):1–10. Available from: [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_vit/article/view/8866](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_vit/article/view/8866)
  55. Lee J, Choi H. Relationship between perfectionism and academic burnout: Focus on the mediating effect of academic stress and academic procrastination. *J Korea Acad Coop Soc* [Internet]. 2014 Nov;15(11):6556–64. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/cfcb8e6e-7a6d-3814-96aa-25a9e0b57137/>
  56. Bedoya-Lau FN, Matos LJ, Zelaya EC. Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Rev Neuropsiquiatr* [Internet]. 2014 Dec 29;77(4):262. Available from: <http://www.upch.edu.pe/ojs/index.php/RNP/article/view/2195>
  57. Berrio, García N, Mazo Zea R. Estrés académico [Internet]. *Psicóloga Universidad de Antioquia, Aprendiz Especialización en Gestión de Proyectos SENA.* 2011. 32 p. Available from: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
  58. Kuftyak E. Procrastination, stress and academic performance in students. In: VII International Forum on Teacher Education [Internet]. Pensoft Publishers; 2022. p. 965–74. Available from: <https://ap.pensoft.net/article/24340/>



59. Balarezo Acuña M, Mayorga Lascano P. Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de Bachillerato Academic procrastination and its relationship with dominant stress and state-trait anxiety in third-year high school adol. EPISTEME [Internet]. 2023;10:166–79. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9052909>
60. Cotera A, Matamoros M. Clima social escolar y Procrastinación académica en Adolescentes de una Institución Educativa Particular de Nivel Secundario de Huanuco 2020 [Internet]. Repositorio UPLA. Universidad Peruana Los Andes; 2021. Available from: <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/3630>
61. Valle Huertes L. Procrastinación y Estrés académico en estudiantes de Quinto Grado de Secundaria de una Institución Educativa Parroquial del Distrito de Comas [Internet]. Repositorio URP. Universidad Ricardo Palma; 2019. Available from: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/2759>
62. Villavicencio Toledo CL. Procrastinación académica y estrés académico en estudiantotes del nivel secundario de una Institución Educativa de la Esperanza, 2021 [Internet]. Repositorio UCV. Universidad Cesar Vallejo; 2021. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/75362>
63. Polo Gormas YS. Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022 [Internet]. Repositorio UPN. Universidad Privada del Norte; 2022. Available from: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/31493>
64. Quispe Martijena C. Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad de Lima Metropolitana. 2020;1–55. Available from: <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/17440>
65. Canaza Espillico E. Estrés académico que se presenta en los estudiantes del centro de educación básica alternativa Ciclo avanzado del Colegio Glorioso San Carlos de la Ciudad de Puno. [Internet]. Repositorio UNAP. [Puno]: Univrsidad Nacional del Altiplano; 2023. Available from: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19402>
66. Ortiz Mamani D, Vargas Cutipa L. Relación entre estrés académico y procrastinación en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucía-Puno, 2022 [Internet]. Repositorio Continental. Universidad Continental; 2023. Available from: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/3347>
67. Hernandez R. Metodologia de la Investigacion - Sampieri. 6ta ed. Toledo C, editor. Mexico; 2014.
68. BCRP. Caracterización del Departamento de Puno. Análisis Económico Reg. 2021;2:15.
69. Trujillo-Chumán K, Noé-Grijalva M. La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes Peruanos. Rev Psicol y Educ - J Psychol Educ [Internet]. 2020;15(1):98. Available from: <http://www.rpye.es/pii?pii=189>



70. UNICEF Uruguay. Cinco formas en que la pandemia impactó a los adolescentes [Internet]. Crianza Adolescencia. 2021 [cited 2024 Mar 12]. Available from: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/cinco-formas-en-que-la-pandemia-impacto-los-adolescentes>
71. Solari BF. Trastornos del sueño en la adolescencia. Rev Médica Clínica Las Condes [Internet]. 2015 Jan;26(1):60–5. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rmcl.2015.02.006>
72. Andreu MM, Castresana MN. Trastornos del sueño. Med - Programa Form Médica Contin Acreditado [Internet]. 2023 Feb;13(72):4243–55. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S030454122300032X>
73. Loza EM. Tratamiento osteopático de las migrañas y cefaleas. Rev Científica Ter Man y Osteopat 2000 [Internet]. 2000;(12). Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2203519>
74. Rodríguez Muñoz A, Antino M. El uso del teléfono móvil en clase y su efecto sobre el engagement académico y el agotamiento: Un estudio de diario en estudiantes universitarios. Eur J Child Dev Educ Psychopathol [Internet]. 2021 Mar 15;14(1):1–10. Available from: <https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejep/article/view/1401>



## ANEXOS

**ANEXO 1. Matriz de consistencia**

Preguntas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Prueba Estadística
<p><b>PG:</b> ¿Existe relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Gran Secundaria Unidad Escolar San Carlos, Puno-2023?</p>	<p><b>OG:</b> Determinar la relación entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Gran Secundaria Unidad Escolar San Carlos, Puno-2023.</p>	<p><b>Hi:</b> Existe relación directa entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Gran Secundaria Unidad San Carlos, Puno 2023.</p>	<p><b>Variable</b> Procrastinación</p>	<p><b>Procrastinación académica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilación de tareas</li> <li>• Gestión del tiempo</li> <li>• Autopercepción</li> </ul>	<p><b>Tipo y Diseño:</b> Descriptivo correlacional</p> <p><b>Población:</b> Lo constituirán 1724 estudiantes del Iro y 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno-2023</p> <p><b>Muestra:</b> 314 estudiantes del Iro a 5to.</p> <p><b>Método de investigación:</b> <b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de Procrastinación Académica (EPA).</li> <li>• Inventario de Estrés Académico (SISCO).</li> </ul> <p><b>Prueba de hipótesis:</b> Rho de Spearman</p>
<p><b>Preguntas Específicas</b></p> <p><b>PE1:</b> ¿Cómo se relaciona la procrastinación y los estresores académicos en estudiantes de la I.E.S. San Carlos?</p> <p><b>PE2:</b> ¿Cómo se relaciona la procrastinación y los síntomas de estrés en estudiantes de la I.E.S. G.U.E. San Carlos?</p> <p><b>PE3:</b> ¿Cómo se relaciona la procrastinación y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la I.E.S. San Carlos?</p>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <p><b>OE1:</b> Identificar la relación entre la procrastinación y los estresores académicos en estudiantes de la I.E.S. G.U.E. San Carlos.</p> <p><b>OE2:</b> Identificar la relación entre la procrastinación y los síntomas de estrés académico en estudiantes de la I.E.S. G.U.E. San Carlos.</p> <p><b>OE3:</b> Identificar la relación entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la I.E.S. G.U.E. San Carlos.</p>	<p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p><b>HE1:</b> Existe relación entre el nivel de procrastinación y los estresores académicos en estudiantes de la I.E.S. G.U.E. San Carlos.</p> <p><b>HE2:</b> Existe relación entre el nivel de procrastinación y los síntomas de estrés en estudiantes de la I.E.S. G.U.E. San Carlos.</p> <p><b>HE3:</b> Existe relación entre el nivel de procrastinación y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la I.E.S. G.U.E. San Carlos.</p>	<p><b>Variable</b> Estrés académico</p>	<p><b>Estrés académico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estresores académicos</li> <li>• Síntomas de estrés</li> <li>• Estrategias de afrontamiento</li> </ul>	

## ANEXO 2. Análisis de correlaciones

**Tabla 5**

*Análisis de correlación entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno-2023.*

Correlaciones			Procrastinación	Estrés académico
Rho de Spearman	Procrastinación	Coefficiente de correlación	1.000	0.381
		Sig. (bilateral)	.	0.000
		N	314	314
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	0.381	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	.
		N	314	314

**Fuente:** Resultados del software SPSS v23.

El análisis de correlación de Spearman revela una relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en una muestra de 314 estudiantes. El coeficiente de correlación entre procrastinación y estrés académico es de 0.381 ( $p < 0.001$ ), indicando una correlación positiva baja entre ambas variables. Este resultado sugiere que a medida que los niveles de procrastinación aumentan, también lo hacen los niveles de estrés académico, y viceversa. La significación estadística bilateral de 0.000 refuerza la validez de esta asociación, respaldando la idea de que la procrastinación está estrechamente vinculada al aumento del estrés académico en la población estudiantil.

Correlaciones			Estresores Académicos	Procrastinación académica
Rho de Spearman	Estresores Académicos	Coefficiente de correlación	1,000	,414
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	314	314
	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	,414	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	314	314

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

**Nota:** Resultados obtenidos del software SPSS v23

El análisis de correlación de Spearman revela una relación significativa entre la procrastinación y los estresores académicos en una muestra de 314 estudiantes. El coeficiente de correlación entre procrastinación y estrés académico es de 0.414, indicando una correlación positiva moderada entre ambas variables. Este resultado sugiere que a medida que los niveles de procrastinación aumentan, también lo hacen los niveles estresores académicos, y viceversa. La significación estadística bilateral de 0.000 refuerza la validez de esta asociación, respaldando la idea de que la procrastinación está estrechamente vinculada al aumento de los estresores académicos en la población estudiantil evaluada.

Correlaciones			Síntomas de Estrés	Procrastinación académica
Rho de Spearman	Síntomas de Estrés	Coefficiente de correlación	1,000	,246
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	314	314
	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	,246	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	314	314

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

**Nota:** Resultados obtenidos del software SPSS v23

El análisis de correlación de Spearman revela una relación significativa entre la procrastinación y los síntomas de estrés en una muestra de 314 estudiantes. El coeficiente de correlación entre procrastinación y estrés académico es de 0.246, indicando una correlación positiva baja entre ambas variables. Este resultado sugiere que a medida que los niveles de procrastinación aumentan, también lo hacen los niveles de los síntomas de estrés, y viceversa. La significación estadística bilateral de 0.000 refuerza la validez de esta asociación, respaldando la idea de que la procrastinación está estrechamente vinculada al aumento de los síntomas de estrés en la población estudiantil evaluada.



Correlaciones			Estrategias de afrentamiento	Procrastinación académica
Rho de Spearman	Estrategias de afrentamiento	Coefficiente de correlación	1,000	,470
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	314	314
	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	,470	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	314	314

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

**Nota:** Resultados obtenidos del software SPSS v23

El análisis de correlación de Spearman revela una relación significativa entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 314 estudiantes. El coeficiente de correlación entre procrastinación y estrés académico es de 0.470, indicando una correlación positiva moderada entre ambas variables. Este resultado sugiere que a medida que los niveles de procrastinación aumentan, también lo hacen los niveles de las estrategias de afrontamiento, y viceversa. La significación estadística bilateral de 0.000 refuerza la validez de esta asociación, respaldando la idea de que la procrastinación está estrechamente vinculada al aumento de las estrategias de afrontamiento en la población estudiantil evaluada.

**ANEXO 3.** Prueba de ajuste a distribución normal**Tabla 6***Pruebas de Normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación	,173	314	<b>,000</b>	,906	314	<b>,000</b>
Estrés académico	,188	314	<b>,000</b>	,901	314	<b>,000</b>
Estresores Académicos	,071	314	<b>,001</b>	,974	314	<b>,000</b>
Síntoma de estrés	,150	314	<b>,000</b>	,931	314	<b>,000</b>
Estrategias de Afrontamiento	,159	314	<b>,000</b>	,891	314	<b>,000</b>

**Nota:** Resultados obtenidos del software SPSS v23.

Este análisis se centra en las pruebas de normalidad aplicadas a variables relacionadas con la procrastinación, el estrés académico, los estresores académicos, los síntomas de estrés y las estrategias de afrontamiento. Utilizando las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk, se busca evaluar si estas variables siguen una distribución normal en la población estudiada. Los resultados, presentados en una tabla que incluye estadísticos de prueba y valores de significancia (Sig.), indican que los datos no se ajustan a una distribución normal.

La interpretación se basa en comparar los valores de Sig. con un nivel de significancia, generalmente establecido en 0.05. Valores superiores a este umbral no permiten rechazar la hipótesis nula de normalidad. Sin embargo, en la prueba de Kolmogorov-Smirnov, se obtuvo un p-valor de 0.000 para ambas variables, lo que es menor que el nivel de significancia (0.05). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa: la procrastinación y el estrés académico no siguen una distribución normal.

Debido a esto, para la contrastación de hipótesis se requieren pruebas estadísticas no paramétricas, como la correlación de Spearman. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para la comprensión de las características de las variables analizadas en el contexto de la investigación.



**ANEXO 4.** Asentimiento informado para estudiantes



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO  
FACULTAD DE ENFERMERIA  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ASENTIMIENTO INFORMADO (Anexo 4)**

El presente trabajo de investigación titulado “Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Carlos, Puno-2023.” Está dirigido por las bachilleres en enfermería: Paola Lizet Flores Canaza y Daisi Ingrid Quispe Condori de la Universidad Nacional del Altiplano, la participación es voluntaria y anónima.

- Si usted decide participar en esta investigación responderá preguntas en los cuestionarios, donde sus respuestas serán diferenciadas utilizando un número para su identificación, por lo tanto, la información brindada será anónima.
- La información obtenida será confidencial y será solo para fines de esta investigación.

Entiendo que en mi calidad de encuestado voluntario puedo dejar de participar en este estudio cuando lo vea pertinente, entiendo que no se me abonará algún pago o beneficio económico por esta participación.

Desde ya, le estamos muy agradecidas.

( ) **SI ACEPTO** participar voluntariamente en esta investigación.

**Fecha** :.....

**Firma** :.....



## ANEXO 5. Consentimiento informado para los padres



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO**  
**FACULTAD DE ENFERMERIA**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES DE FAMILIA (Anexo 5)

Yo, ..... en calidad de padre/madre/tutor legal del estudiante .....quien actualmente está matriculado en la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos, doy mi consentimiento para que mi hijo/a participe en el proyecto de investigación titulado "Procrastinación y Estrés Académico en Estudiantes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos - 2023", presentado por las bachilleres en enfermería, Paola Lizet Flores Canaza y Daisi Ingrid Quispe Condori.

Entiendo que la participación de mi hijo/a en este proyecto de investigación implica lo siguiente:

1. **Propósito de la Investigación:** El proyecto tiene como objetivo principal investigar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos.
2. **Procedimiento:** Mi hijo/a será solicitado/a para responder cuestionarios. Todos estos procedimientos serán realizados de manera confidencial.
3. **Confidencialidad:** La información proporcionada por mi hijo/a será tratada de manera confidencial y se mantendrá en anonimato. Su nombre no será utilizado en ningún informe o publicación que surja de esta investigación.
4. **Beneficios:** Aunque mi hijo/a no recibirá beneficios directos por su participación en este proyecto, su contribución ayudará a comprender mejor los factores que influyen en la procrastinación y el estrés académico, lo que podría tener un impacto positivo en la mejora de la calidad educativa.
5. **Consentimiento Voluntario:** Entiendo que la participación de mi hijo/a en este proyecto de investigación es completamente voluntaria y que no se le presionará de ninguna manera para participar.

Al firmar este consentimiento informado, confirmo que he leído y entendido la información proporcionada y que doy mi consentimiento para que mi hijo/a participe en el proyecto de investigación mencionado anteriormente.

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Firma del Padre/Madre/Tutor Legal:** \_\_\_\_\_



**ANEXO 6.** Instrumento EPA aplicado a estudiantes



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO**  
**FACULTAD DE ENFERMERIA**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)**

**SEXO:**

**EDAD:**

**GRADO:**

**INSTRUCCIONES:**

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y marque con una **X** (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro.

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

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

**Fuente:** instrumento validado y adaptado por **Trujillo en el 2020(47).**



## ANEXO 7. Instrumento SISCO aplicado a estudiantes



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO**  
**FACULTAD DE ENFERMERIA**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



### INVENTARIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)

**GÉNERO:** (Masculino) (Femenino)

#### INSTRUCCIONES:

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados.

Marque con una **X** en la columna de respuesta.

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

SI	NO
----	----

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

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

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde;

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

Nº	ITEM	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	La competencia con los compañeros del grupo.					
2	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares.					
3	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
4	La personalidad y el carácter del profesor.					
5	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
7	No entender los temas que se abordan en la clase.					
8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo.					



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO  
FACULTAD DE ENFERMERIA  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



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

<b>(síntomas de estrés)</b>						
N	ITEM	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
2	Fatiga crónica (cansancio permanente).					
3	Dolores de cabeza o migrañas.					
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
<b>Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas</b>						
N	ITEM	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
9	Ansiedad, angustia o desesperación.					
10	Problemas de concentración.					
11	Sensación de tener la mente vacía.					
12	Problemas de memoria.					
13	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
<b>Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</b>						
N	ITEM	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
15	Aislamiento de los demás.					
16	Desgano para realizar las labores escolares.					
17	Absentismo de las clases.					
18	Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

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

N	ITEM	(1)	(2)	(3)	(4)	(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	Tomar la situación con sentido del humor.					
4	Elogios a sí mismo.					
5	Distracción evasiva.					
6	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
7	Búsqueda de información sobre la situación.					
8	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					

**Fuente:** Instrumento adaptado y validado por Guzmán en el 2022 (40).



## ANEXO 8. Solicitud de Autorización de Proyecto

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

**SOLICITO:** AUTORIZACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DE UN PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA I.E. GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS – PUNO (EN VIAS DE REGULARIZACIÓN)

**SEÑOR  
CARLOS MONJE JARICA  
DIRECTOR DE LA I.E.S. GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS - PUNO**



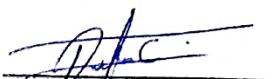
Nosotras, Paola Lizet Flores Canaza, identificado con DNI N° 62143936, con domicilio real en Jr. Ricardo Palma N° 279 Puno, con número de teléfono 976709935 y correo electrónico, [paoflorescanasa@gmail.com](mailto:paoflorescanasa@gmail.com) y Daisy Ingrid Quispe Condori, identificado con DNI N° 73476918, con domicilio real en Jr. Arequipa N° 205 Hné, con número de teléfono 916367898 y correo electrónico, [daisi7883@gmail.com](mailto:daisi7883@gmail.com); egresadas de la Escuela Profesional De Enfermería de la Universidad Nacional Del Altiplano. Ante usted respetuosamente me presento y expongo:

Por medio de la presente, me dirijo a usted con el fin de solicitar formalmente la autorización para llevar a cabo la investigación de nuestra tesis, de título: **“PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS, PUNO-2023”** en cumplimiento de los requisitos académicos para la obtención de TÍTULO PROFESIONAL DE: LICENCIADO EN ENERMERÍA.

Por lo expuesto ruego a usted acceder a mi solicitud.

Adjunto:

1. Copia de DNI
2. Copia de Grado de Bachiller en Enfermería

  
Paola Lizet Flores Canaza  
DNI N° 62143936

  
Daisy Ingrid Quispe Condori  
DNI N° 73476918



**ANEXO 9.** Carta de la Facultad de Enfermería hacia la I.E.S. Gran Unidad San Carlos



*Universidad Nacional del Altiplano de Puno*

**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

Ciudad Universitaria Telefax (051)363862 – Casilla 291  
Correo institucional: fe@unap.edu.pe



*“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”*

Puno C.U., 07 de julio de 2023

**CARTA Nº 082-2023-D-FE-UNA-PUNO**

Señor Prof.

**CARLOS MONJE JARICA**

Director de la Institución Educativa Secundaria

GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS

Ciudad-

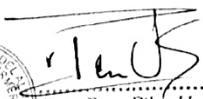
ASUNTO: PRESENTA Y SOLICITA BRINDAR FACILIDADES A EGRESADAS  
DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA

Es muy grato dirigirme a usted, para expresarle un afectuoso saludo, al mismo tiempo presento a la Bachilleres: Srta. DAISI INGRID QUISPE CONDORI y Srta. PAOLA LIZET FLORES CANAZA, egresadas de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, con el fin de solicitar a su digna representada se sirva autorizar y brindar las facilidades del caso para la recolección de información y posterior ejecución del Proyecto de Investigación de Tesis conforme se detalla, bajo la dirección del Docente: Mg. Julio César Ramos Vilca.

RESPONSABLES	PROYECTO DE INVESTIGACION DE TESIS
DAISI INGRID QUISPE CONDORI	"Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno-2023".
PAOLA LIZET FLORES CANAZA	

Agradeciendo de antemano su gentil apoyo, es oportuno renovar mi mayor consideración personal.

*Atentamente,*

  
Dra. Rosa Pilco Vargas  
DECANA  
FACULTAD DE ENFERMERÍA

C.c.



**ANEXO 10.** Visto bueno por parte del director

Visto, los documentos  
presentados por los recurrentes  
a fin de recabar autorización  
para realizar su trabajo  
de investigación en vías  
de regularización: Esta  
por la dirección en producción  
de sus funciones. - AUTORIZA  
la realización de trabajo  
de investigación a los recurrentes,  
dejando constancia que, todos los  
demás trámites queda a entera  
responsabilidad de los recurrentes  
Puno, 08/09/2023

  
Dr. Bernabe Maquera Quispe  
DIRECTIVO  
"GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS" - PUNO



## ANEXO 11. Constancia de culminación de proyecto por la institución



BOLIVARIANA Y EMBLEMÁTICA  
IES.GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS - PUNO  
Creada el 07 de agosto de 1825 por el libertador Simón Bolívar  
"UN CAROLINO UN CABALLERO"



### CONSTANCIA DE EJECUCIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

EL QUE SUSCRIBE, SUB DIRECTOR DE FORMACIÓN GENERAL DE LA BOLIVARIANA Y EMBLEMÁTICA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA "GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS"-PUNO.

HACE CONSTAR. -

Que, **DAISI INGRID QUISPE CONDORI**, con DNI. N° 73476918 y **PAOLA LIZET FLORES CANAZA**, con DNI N° 62143936, egresadas de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Altiplano, han culminado satisfactoriamente la ejecución del Proyecto de Tesis denominado: "PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS PUNO – 2023".

Se expide la presente constancia a solicitud de las recurrentes, para fines que le sean pertinentes.

Puno, 31 de octubre de 2023.

  
Dr. Reynabe Maquera Quispe  
DIRECTIVO  
"GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS" PUNO

## ANEXO 12. Tablas de Frecuencia del Instrumento EPA aplicado a estudiantes

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

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	44	14,0	14,0	14,0
	Rara vez	67	21,3	21,3	35,4
	Algunas veces	158	50,3	50,3	85,7
	Casi siempre	45	14,3	14,3	100,0
	Total	314	100,0	100,0	

**Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	22	7,0	7,0	7,0
	Rara vez	56	17,8	17,8	24,8
	Algunas veces	181	57,6	57,6	82,5
	Casi siempre	44	14,0	14,0	96,5
	Siempre	11	3,5	3,5	100,0
	Total	314	100,0	100,0	

**Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	47	15,0	15,0	15,0
	Rara vez	67	21,3	21,3	36,3
	Algunas veces	123	39,2	39,2	75,5
	Casi siempre	44	14,0	14,0	89,5
	Siempre	33	10,5	10,5	100,0
	Total	314	100,0	100,0	

**Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	44	14,0	14,0	14,0
	Rara vez	55	17,5	17,5	31,5
	Algunas veces	127	40,4	40,4	72,0
	Casi siempre	66	21,0	21,0	93,0
	Siempre	22	7,0	7,0	100,0
	Total	314	100,0	100,0	

**Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	22	7,0	7,0	7,0
	Rara vez	67	21,3	21,3	28,3
	Algunas veces	70	22,3	22,3	50,6
	Casi siempre	88	28,0	28,0	78,7
	Siempre	67	21,3	21,3	100,0
	Total	314	100,0	100,0	



**Asisto regularmente a clases.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	78	24,8	24,8	24,8
Rara vez	22	7,0	7,0	31,8
Algunas veces	46	14,6	14,6	46,5
Casi siempre	56	17,8	17,8	64,3
Siempre	112	35,7	35,7	100,0
Total	314	100,0	100,0	

**Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	34	10,8	10,8	10,8
Rara vez	22	7,0	7,0	17,8
Algunas veces	99	31,5	31,5	49,4
Casi siempre	103	32,8	32,8	82,2
Siempre	56	17,8	17,8	100,0
Total	314	100,0	100,0	

**Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	102	32,5	32,5	32,5
Rara vez	100	31,8	31,8	64,3
Algunas veces	34	10,8	10,8	75,2
Casi siempre	56	17,8	17,8	93,0
Siempre	22	7,0	7,0	100,0
Total	314	100,0	100,0	

**Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	90	28,7	28,7	28,7
Rara vez	66	21,0	21,0	49,7
Algunas veces	81	25,8	25,8	75,5
Casi siempre	33	10,5	10,5	86,0
Siempre	44	14,0	14,0	100,0
Total	314	100,0	100,0	

**Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	11	3,5	3,5	3,5
Algunas veces	46	14,6	14,6	18,2
Casi siempre	146	46,5	46,5	64,6
Siempre	111	35,4	35,4	100,0
Total	314	100,0	100,0	



**Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	12	3,8	3,8	3,8
Rara vez	44	14,0	14,0	17,8
Algunas veces	103	32,8	32,8	50,6
Casi siempre	100	31,8	31,8	82,5
Siempre	55	17,5	17,5	100,0
Total	314	100,0	100,0	

**Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	11	3,5	3,5	3,5
Rara vez	11	3,5	3,5	7,0
Algunas veces	91	29,0	29,0	36,0
Casi siempre	112	35,7	35,7	71,7
Siempre	89	28,3	28,3	100,0
Total	314	100,0	100,0	

**Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	22	7,0	7,0	7,0
Rara vez	67	21,3	21,3	28,3
Algunas veces	91	29,0	29,0	57,3
Casi siempre	100	31,8	31,8	89,2
Siempre	34	10,8	10,8	100,0
Total	314	100,0	100,0	

**Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	22	7,0	7,0	7,0
Rara vez	45	14,3	14,3	21,3
Algunas veces	103	32,8	32,8	54,1
Casi siempre	89	28,3	28,3	82,5
Siempre	55	17,5	17,5	100,0
Total	314	100,0	100,0	

**Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	45	14,3	14,3	14,3
Rara vez	89	28,3	28,3	42,7
Algunas veces	125	39,8	39,8	82,5
Casi siempre	44	14,0	14,0	96,5
Siempre	11	3,5	3,5	100,0
Total	314	100,0	100,0	



**Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	45	14,3	14,3	14,3
Rara vez	110	35,0	35,0	49,4
Algunas veces	103	32,8	32,8	82,2
Casi siempre	34	10,8	10,8	93,0
Siempre	22	7,0	7,0	100,0
Total	314	100,0	100,0	

### ANEXO 13. Instrumento SISCO aplicado a estudiantes

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

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido SI	314	100,0	100,0	100,0

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

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 2,00	22	7,0	7,0	7,0
3,00	100	31,8	31,8	38,9
4,00	123	39,2	39,2	78,0
Mucho	69	22,0	22,0	100,0
Total	314	100,0	100,0	

3.1.- La competencia con los compañeros del grupo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	11	3,5	3,5	3,5
Rara vez	135	43,0	43,0	46,5
Algunas veces	68	21,7	21,7	68,2
Casi siempre	55	17,5	17,5	85,7
Siempre	45	14,3	14,3	100,0
Total	314	100,0	100,0	

3.2.- Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	11	3,5	3,5	3,5
Rara vez	34	10,8	10,8	14,3
Algunas veces	156	49,7	49,7	64,0
Casi siempre	80	25,5	25,5	89,5
Siempre	33	10,5	10,5	100,0
Total	314	100,0	100,0	

3.3.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	11	3,5	3,5	3,5
Rara vez	44	14,0	14,0	17,5
Algunas veces	79	25,2	25,2	42,7
Casi siempre	112	35,7	35,7	78,3
Siempre	68	21,7	21,7	100,0
Total	314	100,0	100,0	



### 3.4.- La personalidad y el carácter del profesor

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	23	7,3	7,3	7,3
Rara vez	45	14,3	14,3	21,7
Algunas veces	113	36,0	36,0	57,6
Casi siempre	89	28,3	28,3	86,0
Siempre	44	14,0	14,0	100,0
Total	314	100,0	100,0	

### 3.5.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Rara vez	56	17,8	17,8	17,8
Algunas veces	113	36,0	36,0	53,8
Casi siempre	56	17,8	17,8	71,7
Siempre	89	28,3	28,3	100,0
Total	314	100,0	100,0	

### 3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	23	7,3	7,3	7,3
Rara vez	45	14,3	14,3	21,7
Algunas veces	102	32,5	32,5	54,1
Casi siempre	100	31,8	31,8	86,0
Siempre	44	14,0	14,0	100,0
Total	314	100,0	100,0	

### 3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	11	3,5	3,5	3,5
Rara vez	124	39,5	39,5	43,0
Algunas veces	99	31,5	31,5	74,5
Casi siempre	34	10,8	10,8	85,4
Siempre	46	14,6	14,6	100,0
Total	314	100,0	100,0	

### 3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	22	7,0	7,0	7,0
Rara vez	89	28,3	28,3	35,4
Algunas veces	80	25,5	25,5	60,8
Casi siempre	55	17,5	17,5	78,3
Siempre	68	21,7	21,7	100,0
Total	314	100,0	100,0	

### 3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo



	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	12	3,8	3,8	3,8
Rara vez	33	10,5	10,5	14,3
Algunas veces	134	42,7	42,7	57,0
Casi siempre	67	21,3	21,3	78,3
Siempre	68	21,7	21,7	100,0
Total	314	100,0	100,0	

#### 4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	66	21,0	21,0	21,0
Rara vez	79	25,2	25,2	46,2
Algunas veces	91	29,0	29,0	75,2
Casi siempre	45	14,3	14,3	89,5
Siempre	33	10,5	10,5	100,0
Total	314	100,0	100,0	

#### 4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	33	10,5	10,5	10,5
Rara vez	78	24,8	24,8	35,4
Algunas veces	112	35,7	35,7	71,0
Casi siempre	35	11,1	11,1	82,2
Siempre	56	17,8	17,8	100,0
Total	314	100,0	100,0	

#### 4.3.- Dolores de cabeza o migrañas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Rara vez	67	21,3	21,3	21,3
Algunas veces	124	39,5	39,5	60,8
Casi siempre	56	17,8	17,8	78,7
Siempre	67	21,3	21,3	100,0
Total	314	100,0	100,0	

#### 4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	89	28,3	28,3	28,3
Rara vez	124	39,5	39,5	67,8
Algunas veces	12	3,8	3,8	71,7
Casi siempre	56	17,8	17,8	89,5
Siempre	33	10,5	10,5	100,0
Total	314	100,0	100,0	

**4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	56	17,8	17,8	17,8
Rara vez	135	43,0	43,0	60,8
Algunas veces	34	10,8	10,8	71,7
Casi siempre	44	14,0	14,0	85,7
Siempre	45	14,3	14,3	100,0
Total	314	100,0	100,0	

**4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	33	10,5	10,5	10,5
Rara vez	67	21,3	21,3	31,8
Algunas veces	46	14,6	14,6	46,5
Casi siempre	112	35,7	35,7	82,2
Siempre	56	17,8	17,8	100,0
Total	314	100,0	100,0	

**4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	33	10,5	10,5	10,5
Rara vez	112	35,7	35,7	46,2
Algunas veces	102	32,5	32,5	78,7
Casi siempre	22	7,0	7,0	85,7
Siempre	45	14,3	14,3	100,0
Total	314	100,0	100,0	

**4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	11	3,5	3,5	3,5
Rara vez	78	24,8	24,8	28,3
Algunas veces	100	31,8	31,8	60,2
Casi siempre	91	29,0	29,0	89,2
Siempre	34	10,8	10,8	100,0
Total	314	100,0	100,0	

**4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	22	7,0	7,0	7,0
Rara vez	90	28,7	28,7	35,7
Algunas veces	89	28,3	28,3	64,0
Casi siempre	79	25,2	25,2	89,2
Siempre	34	10,8	10,8	100,0



Total	314	100,0	100,0
-------	-----	-------	-------

#### 4.10.- Problemas de concentración

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	11	3,5	3,5	3,5
Rara vez	101	32,2	32,2	35,7
Algunas veces	78	24,8	24,8	60,5
Casi siempre	79	25,2	25,2	85,7
Siempre	45	14,3	14,3	100,0
Total	314	100,0	100,0	

#### 4.11.- Sensación de tener la mente vacía

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	22	7,0	7,0	7,0
Rara vez	57	18,2	18,2	25,2
Algunas veces	100	31,8	31,8	57,0
Casi siempre	57	18,2	18,2	75,2
Siempre	78	24,8	24,8	100,0
Total	314	100,0	100,0	

#### 4.12.- Problemas de memoria

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	66	21,0	21,0	21,0
Rara vez	79	25,2	25,2	46,2
Algunas veces	79	25,2	25,2	71,3
Casi siempre	22	7,0	7,0	78,3
Siempre	68	21,7	21,7	100,0
Total	314	100,0	100,0	

#### 4.13.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	89	28,3	28,3	28,3
Rara vez	79	25,2	25,2	53,5
Algunas veces	68	21,7	21,7	75,2
Casi siempre	33	10,5	10,5	85,7
Siempre	45	14,3	14,3	100,0
Total	314	100,0	100,0	

#### 4.14.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	55	17,5	17,5	17,5
Rara vez	170	54,1	54,1	71,7
Algunas veces	67	21,3	21,3	93,0



Casi siempre	11	3,5	3,5	96,5
Siempre	11	3,5	3,5	100,0
Total	314	100,0	100,0	

#### 4.15.- Aislamiento de los demás

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	55	17,5	17,5	17,5
Rara vez	125	39,8	39,8	57,3
Algunas veces	56	17,8	17,8	75,2
Casi siempre	56	17,8	17,8	93,0
Siempre	22	7,0	7,0	100,0
Total	314	100,0	100,0	

#### 4.16.- Desgano para realizar las labores escolares

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	45	14,3	14,3	14,3
Rara vez	90	28,7	28,7	43,0
Algunas veces	134	42,7	42,7	85,7
Casi siempre	34	10,8	10,8	96,5
Siempre	11	3,5	3,5	100,0
Total	314	100,0	100,0	

#### 4.17.- Absentismo de las clases

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	55	17,5	17,5	17,5
Rara vez	145	46,2	46,2	63,7
Algunas veces	80	25,5	25,5	89,2
Casi siempre	23	7,3	7,3	96,5
Siempre	11	3,5	3,5	100,0
Total	314	100,0	100,0	

#### 4.18.- Aumento o reducción del consumo de alimentos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	11	3,5	3,5	3,5
Rara vez	134	42,7	42,7	46,2
Algunas veces	113	36,0	36,0	82,2
Casi siempre	23	7,3	7,3	89,5
Siempre	33	10,5	10,5	100,0
Total	314	100,0	100,0	

#### 5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Rara vez	90	28,7	28,7	28,7



Algunas veces	147	46,8	46,8	75,5
Casi siempre	44	14,0	14,0	89,5
Siempre	33	10,5	10,5	100,0
Total	314	100,0	100,0	

### 5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Rara vez	78	24,8	24,8	24,8
Algunas veces	148	47,1	47,1	72,0
Casi siempre	66	21,0	21,0	93,0
Siempre	22	7,0	7,0	100,0
Total	314	100,0	100,0	

### 5.3.- Tomar la situación con sentido del humor

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	23	7,3	7,3	7,3
Rara vez	90	28,7	28,7	36,0
Algunas veces	156	49,7	49,7	85,7
Casi siempre	23	7,3	7,3	93,0
Siempre	22	7,0	7,0	100,0
Total	314	100,0	100,0	

### 5.4.- Elogios a sí mismo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	45	14,3	14,3	14,3
Rara vez	124	39,5	39,5	53,8
Algunas veces	112	35,7	35,7	89,5
Casi siempre	22	7,0	7,0	96,5
Siempre	11	3,5	3,5	100,0
Total	314	100,0	100,0	

### 5.5.- Distracción evasiva

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	57	18,2	18,2	18,2
Rara vez	111	35,4	35,4	53,5
Algunas veces	79	25,2	25,2	78,7
Casi siempre	45	14,3	14,3	93,0
Siempre	22	7,0	7,0	100,0
Total	314	100,0	100,0	

### 5.6.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	89	28,3	28,3	28,3



Rara vez	89	28,3	28,3	56,7
Algunas veces	69	22,0	22,0	78,7
Casi siempre	34	10,8	10,8	89,5
Siempre	33	10,5	10,5	100,0
Total	314	100,0	100,0	

**5.7.- Búsqueda de información sobre la situación**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	23	7,3	7,3	7,3
Rara vez	112	35,7	35,7	43,0
Algunas veces	79	25,2	25,2	68,2
Casi siempre	78	24,8	24,8	93,0
Siempre	22	7,0	7,0	100,0
Total	314	100,0	100,0	

**5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	23	7,3	7,3	7,3
Rara vez	135	43,0	43,0	50,3
Algunas veces	77	24,5	24,5	74,8
Casi siempre	34	10,8	10,8	85,7
Siempre	45	14,3	14,3	100,0
Total	314	100,0	100,0	

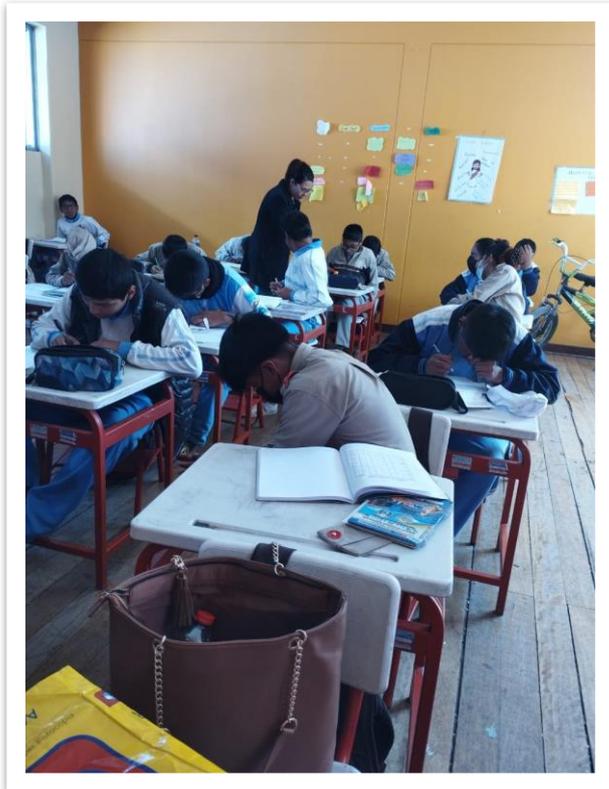
## ANEXO 14. Evidencias fotográficas



**Nota:** Entrega del consentimiento informado.



**Nota:** Llenado de las Encuestas.



**Nota:** Llenado de las Encuestas



**Nota:** Llenado de las Encuestas



**ANEXO 15. Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el repositorio institucional.**



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

**AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

Por el presente documento, Yo PAOLA LIZET FLORES CANAZA  
identificado con DNI 62143936 en mi condición de egresado de:

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

ENFERMERÍA  
informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“ PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GRAN UNIDAD ESCOLAR  
SAN CARLOS, PUNO - 2023 ”

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 31 de Mayo del 2024

plc  
FIRMA (obligatoria)



Huella



### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo DAISI INGRID QUISPE CONDORE  
identificado con DNI 73476918 en mi condición de egresado de:

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

ENFERMERÍA

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

" PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS, PUNO-2023"

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 31 de Mayo del 2024

  
FIRMA (obligatoria)



Huella



**ANEXO 16. Declaración jurada de autenticidad de tesis.**



**DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS**

Por el presente documento, Yo PAOLA LIZET FLORES CANAZA  
identificado con DNI 62143936 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
ENFERMERÍA

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:  
" PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE  
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GRAN UNIDAD  
ESCOLAR SAN CARLOS, PUNO - 2023 "

Es un tema original.

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

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

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

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 31 de Mayo del 20 24

[Firma]  
FIRMA (obligatoria)



Huella



### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo DAISI INGRID QUISPE CONDORI  
identificado con DNI 73476118 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
ENFERMERÍA

informo que he elaborado el la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

" PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES  
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GRAN  
UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS, PUNO - 2023 "

Es un tema original.

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

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

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

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 31 de MAYO del 20 24

  
\_\_\_\_\_  
FIRMA (obligatoria)



Huella