

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Relación entre estrés académico y procrastinación en
estudiantes de una carrera técnico profesional de un
instituto público del distrito de Santa Lucía-Puno,
2022**

Dayana Lizbeth Gasdaly Ortiz Mamani
Leydi Mishel Vargas Cutipa

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Puno, 2023

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

Relación entre estrés académico y procrastinación

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%

INDICE DE SIMILITUD

21%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	www.repositorio.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad Autonoma del Peru Trabajo del estudiante	<1%
8	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja	<1%

10 repositorio.continental.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

11 repositorio.utelesup.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

12 repositorio.uca.edu.ar <1 %
Fuente de Internet

13 1library.co <1 %
Fuente de Internet

14 repositorio.upn.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

15 Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola <1 %
Trabajo del estudiante

16 repositorio.udaff.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

17 Villanueva de los Santos Héctor.
"Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del Sistema Universidad Abierta y Educación a Distancia SUAyED", TESIUNAM, 2021 <1 %
Publicación

18 www.coursehero.com <1 %
Fuente de Internet

19 repository.ucc.edu.co
Fuente de Internet

<1 %

20

repositorio.upagu.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

21

Submitted to Tecsup

Trabajo del estudiante

<1 %

22

repositorio.unsa.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

23

www.researchgate.net

Fuente de Internet

<1 %

24

repositorio.unfv.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

25

Ferrer Clemente Juan José, Galván Verdugo Juan Emmanuel. "Estrés académico en estudiantes universitarios del estado de Puebla en tiempos de pandemia", TESIUNAM, 2021

Publicación

<1 %

26

repositorio.autonoma.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

27

Submitted to Systems Link

Trabajo del estudiante

<1 %

28

Submitted to Universidad Catolica De Cuenca

Trabajo del estudiante

<1 %

ojs.umc.cl

29

Fuente de Internet

<1 %

30

www.pronabec.gob.pe

Fuente de Internet

<1 %

31

fcelan.unsa.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

32

repositorio.upeu.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

33

Submitted to Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas

Trabajo del estudiante

<1 %

34

repositorio.uwiener.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

35

Reyes Ortíz María de la Cruz. "Relación entre estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes de psicología y medicina : un estudio exploratorio", TESIUNAM, 2009

Publicación

<1 %

36

docplayer.es

Fuente de Internet

<1 %

37

dspace.unl.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

38

web.sii.unam.mx

Fuente de Internet

<1 %

39	María De Lourdes Melchor Ojeda, Dora Luz González-Bañales. "Relación entre la procrastinación y el rendimiento académico mediada por el tiempo de uso de tecnologías de la información", Proceedings INNODOCT/22. International Conference on Innovation, Documentation and Education, 2023 Publicación	<1 %
40	Submitted to Universidad Nacional del Santa Trabajo del estudiante	<1 %
41	repositorio.caen.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
42	repositorio.escuelamilitar.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
43	revistas.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
44	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
45	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
46	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1 %
47	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

48

Submitted to Universidad Autónoma de Ica

Trabajo del estudiante

<1 %

49

Submitted to Universidad Católica Cardenal
Raul Silva Henriquez

Trabajo del estudiante

<1 %

50

repositorio.ucss.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

51

www.igob.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

52

renati.sunedu.gob.pe

Fuente de Internet

<1 %

53

repositorio.uap.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

54

www.euskadi.net

Fuente de Internet

<1 %

55

Bonilla Pedroza María Xóchitl. "Las
actividades didácticas, bajo la posible
influencia de las concepciones
epistemológicas y de aprendizaje de los
docentes de ciencias", TESIUNAM, 2009

Publicación

<1 %

56

Jauregui Renaud Kathrine. "Funcion autonoma
y vertigo", TESIUNAM, 2001

Publicación

<1 %

57

López Vertti Ileri Lizbeth. "Programa de intervención para promover la comunicación sobre sexualidad en padres de jóvenes sordos", TESIUNAM, 2021

Publicación

<1 %

58

Moncada Navarro Oscar. "Asociacion de los cambios entre los marcadores de remodelado oseo y la densitometria en 372 pacientes climatericas", TESIUNAM, 2002

Publicación

<1 %

59

repositorio.unjfsc.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

60

repositorio.upch.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

61

repositorio.urp.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

62

repositorio.uss.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

63

tesis.ucsm.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

64

Submitted to uniminuto

Trabajo del estudiante

<1 %

65

virtual.urbe.edu

Fuente de Internet

<1 %

66	Ciprés Plascencia Selene. "La batalla por el sujeto : la controversia terapéutica en el autismo", TESIUNAM, 2019 Publicación	<1 %
67	Fuentes García Paola. "Estudio correlacional entre procrastinación académica y autorregulación emocional en adultos emergentes", TESIUNAM, 2022 Publicación	<1 %
68	Piña Hernández Efraín. "El uso frecuente de Facebook y la comunicación asertiva en adolescentes", TESIUNAM, 2022 Publicación	<1 %
69	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	<1 %
70	archive.org Fuente de Internet	<1 %
71	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
72	dokumen.pub Fuente de Internet	<1 %
73	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
74	latam.redilat.org Fuente de Internet	<1 %

75	nanopdf.com Fuente de Internet	<1 %
76	pcs.adam.com Fuente de Internet	<1 %
77	pirhua.udep.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
78	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
79	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
80	repositorio.usil.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
81	repositorioinstitucional.buap.mx Fuente de Internet	<1 %
82	tesis.ipn.mx Fuente de Internet	<1 %
83	Ibinarriaga Soltero Ximena, Ibinarriaga Soltero Barbara. "Atención plena, estrés académico y su relación con el promedio escolar", TESIUNAM, 2014 Publicación	<1 %
84	"XXV IUFRO World Congress: Forest Research and Cooperation for Sustainable", XXV IUFRO World Congress: Forest Research and Cooperation for Sustainable, 2019	<1 %

85

Hernández Paredones Gabriela.
"Comparación de niveles de estrés laboral y bienestar subjetivo en trabajadores universitarios de Ecuador y México",
TESIUNAM, 2016

Publicación

<1 %

86

dspace.ucuenca.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

87

repositorio.uct.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Activo

Relación entre estrés académico y procrastinación

INFORME DE GRADEMARK

NOTA FINAL

/0

COMENTARIOS GENERALES

Instructor

PÁGINA 1

PÁGINA 2

PÁGINA 3

PÁGINA 4

PÁGINA 5

PÁGINA 6

PÁGINA 7

PÁGINA 8

PÁGINA 9

PÁGINA 10

PÁGINA 11

PÁGINA 12

PÁGINA 13

PÁGINA 14

PÁGINA 15

PÁGINA 16

PÁGINA 17

PÁGINA 18

PÁGINA 19

PÁGINA 20

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a un grupo maravilloso llamado EXO, quienes fueron nuestra motivación e inspiración en todo el proceso de nuestros estudios universitarios y en esta etapa final para desarrollar esta investigación, ya que ellos forman parte muy importante de nuestras vidas y ellos nos motivan a ser mejores día a día.

AGRADECIMIENTOS

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a los siguientes:

Inicialmente, a Dios por habernos brindado su bendición en todo el proceso de esta investigación, al darnos salud y energía para seguir en toda la elaboración.

A nuestros padres por habernos brindado su confianza y apoyo en todo este proceso.

Al ingeniero Alan Becerra por impartir su conocimiento acerca de la investigación con nosotras y darnos las bases fundamentales para la elaboración de esta investigación.

Al instituto público del distrito de Santa Lucia, Puno, por habernos brindado el apoyo para la evaluación de nuestro instrumento.

Y finalmente a EXO por ser un gran apoyo para nosotras en nuestro día a día, “esto va por ustedes”.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como finalidad dar a conocer la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de la carrera técnico profesional de arquitectura de plataformas y servicios de tecnologías de la información del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Santa Lucía. Esta investigación es de tipo descriptivo-correlacional, de diseño no experimental y de enfoque cuantitativo. Asimismo, la conformación de la muestra estuvo integrada por 69 estudiantes distribuidos entre los semestres de II, IV, VI, para la recolección de datos se hizo uso del Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados obtenidos fueron que sí existe una relación significativa entre ambas variables en los estudiantes de la carrera técnico profesional de arquitectura de plataformas y servicios de tecnologías de la información, por ello, se concluye que se estaría cumpliendo el objetivo general. Además, en el objetivo específico 1 se encontró una significativa correlación entre el estrés académico y la dimensión postergación de actividades, también existe correlación en el objetivo específico 2 entre la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica, se llegó a concluir con los objetivos específicos planteados, hacemos mención que dicho proceso estadístico se ha determinado gracias a la prueba de Kolmogorov-Smirnov, como el p-valor, en la totalidad de datos obtenidos es $> 0,05$, no se rechazó la H_0 , es decir, los datos siguen una distribución normal; por lo tanto, se aplicó la prueba paramétrica Correlación de Pearson.

Palabras clave: estrés académico, procrastinación, estudiantes, arquitectura de plataformas y servicios de tecnologías de la información (APSTI), postergación, síntomas, instituto.

ABSTRACT

The purpose of this research was to publicize the relationship between academic stress and procrastination in students of the professional technical career of Architecture of platforms and information technology services of the Santa Lucía Public Institute of Higher Technological Education. This research is descriptive-correlational, non-experimental design and quantitative approach. The conformation of the sample was integrated by 69 students distributed between the semesters of II, IV, VI, for the data collection the SISCO Inventory of Academic Stress and the Academic Procrastination Scale (EPA) were used. The results obtained were that, if there is a significant relationship between both variables in the students of the professional technical career of Architecture of information technology platforms and services, it is therefore concluded that the general objective would be fulfilled, in the specific objective 1 found a significant correlation between academic stress and the activity postponement dimension, likewise there is also a correlation in the specific objective 2 between the academic stress variable and the academic self-regulation dimension, concluding with the specific objectives set, we mention that Said statistical process has been determined thanks to the Kolmogorov-Smirnov test, as the p-value, in all the data obtained is > 0.05 , the H_0 was not rejected, that is, the data follow a normal distribution, so Therefore, the Pearson Correlation parametric test was applied.

Keywords: academic stress, procrastination, students, architecture of information technology platforms and services (APSTI), procrastination, symptoms, institute.

LISTA DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
LISTA DE CONTENIDOS.....	vi
LISTA DE TABLAS	viii
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I	1
1.1. Planteamiento del Problema de Investigación	1
1.2. Pregunta de Investigación General	8
1.3. Pregunta de Investigación Específica	9
1.4. Objetivo General y Específico.....	9
1.5. Justificación e importancia de la Investigación	10
CAPÍTULO II.....	12
2. Marco Teórico.....	12
2.1. Antecedentes	12
2.2. Bases Teóricas.....	18
2.3. Marco Conceptual	53
CAPÍTULO III HIPÓTESIS Y VARIABLES	55
3.1. Hipótesis general y específica	55
3.2. Variables	55
3.3. Operacionalización de variables	56
CAPÍTULO IV METODOLOGÍA	58
4.1. Tipo de investigación	58
4.2. Población y Muestra.....	59
4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	61
CAPÍTULO V RESULTADOS Y DISCUSIÓN	65
5.1. Descripción de resultados.....	65
5.2. Presentación de resultados	65
5.3. Prueba de normalidad.....	72

5.4. Criterio de decisión	73
5.5. Decisión y conclusión	73
5.6. Prueba de hipótesis.....	73
5.7. Decisión estadística	75
5.8. Discusión de resultados	82
Conclusiones.....	86
Recomendaciones	87
Referencias bibliográficas.....	88

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Variables de caracterización.....	65
Tabla 2 Resultado de la variable estrés académico.....	67
Tabla 3 Resultado de la variable procrastinación	68
Tabla 4 Resultado de la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación...	69
Tabla 5 Resultado de la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación	70
Tabla 6 Niveles de estrés académico y procrastinación.....	71
Tabla 7 Prueba de Normalidad: kolmogorov-Smirnov.....	72
Tabla 8 Correlaciones entre estrés académico y procrastinación.....	75
Tabla 9 Correlaciones entre estrés académico y la postergación de actividades.....	78
Tabla 10 Correlaciones entre estrés académico y la autorregulación académica.....	81

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Variables de caracterización	66
Figura 2 Resultados de la variable estrés académico.....	67
Figura 3 Resultados de la variable procrastinación	68
Figura 4 Resultado de la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación .	69
Figura 5 Resultado de la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación...	70
Figura 6 Niveles de estrés académico y procrastinación	71
Figura 7 Correlaciones entre estrés académico y procrastinación	75
Figura 8 Correlaciones entre estrés académico y la postergación de actividades	78
Figura 9 Correlaciones entre estrés académico y autorregulación académica	81

INTRODUCCIÓN

Para Kloster y Perrotta (2019), el estrés académico es aquel que se genera cuando el estudiante distingue de forma negativa (distrés) las situaciones presentadas en su ambiente, dicho de otra forma, se menciona que aquellas situaciones que el alumno toma como alarmantes dentro de la fase de estudios. Es por ello que muchas veces, los alumnos mencionan varios síntomas en la aludida etapa, tales como la ansiedad, el agotamiento, el insomnio o la deserción. Y acaban así con su propio control hacia el afrontamiento al estrés académico

Mientras que para Díaz (2019), la palabra procrastinación yace del latín *procastinare*, que de forma literaria tiene como significado “dejar para mañana” y se ha conceptualizado como la preferencia a postergar el comienzo y/o culminación de labores que deben realizarse en un tiempo ya fijado, lo que provoca en el sujeto cierta molestia subjetiva, primordialmente cuando se pospone hasta generar inquietud emocional.

Se tienen seis capítulos distribuidos en esta investigación, en la cual, en el primer capítulo, se da a conocer la problemática y el objetivo de esta investigación, según la información que se recaudó en el instituto del área de coordinación de programa de estudios en el 2021, mencionaron que la cantidad de estudiantes que ingresaban no es la misma que lograba culminar el semestre o sus estudios en general. De la misma forma el área de tópico reportó que cierto número de estudiantes que acudían con frecuencia presentando síntomas similares propios del estrés académico, el cual los llevaba a la inasistencia a sus clases académicas, lo que generó así la postergación e incumpliendo las actividades y labores encargadas por el personal docente, lo que ocasionó el declive en el progreso académico

de los estudiantes, y por ende el fracaso en la finalización de semestre académico. A su vez, en el transcurso de la etapa de estudio del 2021, el personal docente menciona que existieron estudiantes que prorrogaron sus trabajos, así mismo refirieron también a alumnos que no concretaron dichas actividades o incluso no lograron ni siquiera iniciarlas. A este hecho se le llama o conoce como procrastinación, lo cual trajo consecuencias negativas en sus vidas diarias, ya que esta acción de aplazar voluntariamente una tarea o una actividad que debería ser realizada; pero, por considerarlas tediosas, las personas prefieren postergarlas, aunque el estudiante sabe que esta postergación tendría repercusiones negativas, lo realiza de igual forma, de tal manera que el tiempo juega en contra y perjudica a la persona.

Por ese motivo para la siguiente investigación se tuvo como objetivo encontrar la relación entre estas dos variables, en el segundo capítulo se toma como base teórica diversos antecedentes de estudios previos entre ambas variables y también solventando teóricamente características y componentes de cada una de ellas para su mejor comprensión conceptual. En el tercer capítulo y cuarto se refieren a la recaudación de información para así generar una respuesta a las hipótesis planteadas, se utilizó una metodología de enfoque cuantitativo en 69 estudiantes de la carrera técnica de arquitectura de plataformas y servicios de tecnologías de la información del instituto ya mencionado, por consiguiente, se procedió a aplicar los instrumentos de estrés académico (SISCO) y la escala de procrastinación académica (EPA). Los alcances y limitaciones obtenidos se reflejan en los resultados expuestos en el quinto capítulo, finalmente la investigación dio a conocer la relación entre el estrés académico, y la procrastinación en los estudiantes de la carrera técnica de arquitectura de plataformas y servicios de tecnologías de la información del

Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Santa Lucía. Por último, se puede apreciar los anexos que solventan todo el proceso de esta investigación.

Asimismo, la motivación principal para esta investigación surgió debido a que diversos estudiantes que compartieron sus vivencias, las cuales estaban relacionadas a estas dos variables; por ello, surgió la idea de tomar ambas y ver si tenían relación significativa.

CAPÍTULO I

1.1. Planteamiento del Problema de Investigación

1.1.1. Descripción del problema

Santos et al., (2017), en su estudio, señalan que el estrés académico está contextualizado como la aparición del aplanamiento psicológico y el detrimento del desarrollo personal tras la exhibición repetitiva a estresores, los cuales producen una respuesta fisiológica. Lo que generó la activación contrareguladora del organismo y produjo respuestas psicológicas y cognitivas que se manifiestan en cambios conductuales.

Por su parte, Núñez (2014) indica que la manifestación del estrés académico puede generar cambios en el estado basal de ánimo, lo que genera una respuesta en las hormonas contra reguladoras que dan lugar al aumento fisiológico de cortisol endógeno, que es el generador de las crisis de ansiedad y de la depresión. Sumándose a esta problemática las practicas calificadas, controles de lectura y el cumplimiento de altos estándares de exigencia, los cuales ocasionan un mayor esfuerzo mental en el alumno, lo que genera fragilidad de su estado de salud. Así mismo, según Núñez, el hecho de procrastinar tiene como trasfondo la elección de hacerlo, es decir, procrastinar es una decisión, y que a lo largo de la historia se le ha dado una connotación de decisión negativa. Es por ello que los individuos postergan diariamente sus trabajos y actividades porque ello involucraría desagrado.

A su vez, Santos (2017), en sus estudios epidemiológicos, sostiene que aproximadamente uno de cada cuatro niños tiene estrés de causa académica. Se evalúa que

el 50 % de los alumnos puede generar dificultades en la salud como los siguientes: la ingesta de alcohol, la depresión u otros contratiempos de origen familiar. Por lo que este estado actual en los alumnos compromete al estrés a estar presente en las actividades académicas. En los diversos estudios realizados en el continente de África se localiza una gran notoriedad del estrés académico en un 64.5 %. Latinoamérica tiene una sobresaliente predominancia de estrés académico moderado en un 90 %, Las investigaciones publicadas en el continente americano referidas al tema mencionado, se destacan en países latinoamericanos que incluyen a Perú, México, Chile Colombia y Venezuela, en ellos la prevalencia es más del 68 %.

Mientras que Alvarez y Cerrón, (2020) hacen mención a Ecuador, ya que un 97 % de los estudiantes de su investigación dieron a conocer el aumento de la tensión en el contexto académico. El 28.94 % de los educandos toman las situaciones en el salón de clases de forma estresante. Adentrándose en esos factores, los más resaltantes son el excedente de tareas y trabajos escolares, los exámenes impartidos por los docentes, la ininteligibilidad en los capítulos estudiados que se imparten en el aula y añadido a ello el tiempo límite para la ejecución de los proyectos. Ahora, quien presenta la mayor repercusión es la reacción psicológica, en la cual las que presentan mayor puntuación en un 34.90 % son la ansiedad, angustia, desesperación y añadidas a lo mencionado anteriormente también están la concentración e inquietud. El segundo lugar es ocupado por las reacciones físicas, con un puntaje de gran interés de un 32.19 %, en la cual destacan las características físicas como los siguientes: agotamiento persistente, el sopor o adormecimiento, cefaleas que progresan a migrañas. Finalmente, en esta sección el factor comportamental presenta un puntaje del 31.44 % siendo así que los factores con más

relevancia son los contratiempos o desacuerdos de pares y la falta de voluntad para ejecutar las tareas académicas. En esta última sección se ubican las determinantes de los enfoques de afrontamiento, que dieron a conocer que más de la cuarta parte de los estudiantes, el cual es un 31.60 % de los encuestados efectúa acciones de afrontamiento frente a aquellas situaciones que son propias de la tensión en el contexto académico, siendo así común la realización de un proyecto de estudios y asertividad. El grado de estrés de los educandos de la muestra se encuentra con un score medio. Por ello, los componentes de mayor importancia que los provocan son factores ambientales como, por ejemplo, las que involucran al educador, la forma de enseñanza, la cantidad de tareas, las evaluaciones, el tiempo corto de espera. Por otro lado, es necesario indicar que la magnitud del estrés académico al cual están expuestos los estudiantes es muy notorio. Lo mencionado se comprueba con el número de programaciones de clases y el número de tareas que dan a conocer y presentan los estudiantes.

A su turno, Olaza (2018), en el Perú, se han realizado investigaciones donde se trata sobre el estrés en estudiantes y también sobre la felicidad. Se encontró en sus resultados que la relación es inversa, es decir, que hay mayor estrés académico y menos felicidad, además menciona que aproximadamente el 74 % de los educandos en estudio, resultó con un score alto de estrés y el 72 % refirió estar dichoso, en conclusión, se halló una conexión de tipo inverso entre la tensión académica y la felicidad.

A su vez, Apaza (2018), en la ciudad de Puno, realizó un estudio donde compara cómo se manejan los grados de estrés en los dos sexos. Halla en sus resultados que los hombres son quienes manejan niveles de estrés bajos y que su rendimiento educativo osciló

entre un 45 % y 100 %; haciendo la comparación con las mujeres, ellas tuvieron niveles de estrés de igual forma bajos y el rendimiento educativo fue desde un 50 % hasta 74 %. El estrés presentando en ambos sexos fue investigado también por Apaza, quien encontró que los picos más altos fueron hallados al inicio de cualquier aprendizaje. También, llegó a determinar cuáles fueron los factores involucrados en el aumento de estrés eran como, por ejemplo, el exceso de trabajos, pruebas escritas demandantes, las características de los trabajos exigidos que tenían que cumplir estándares establecidos por los profesores. También, se interesó por los síntomas y signos que generaban sobre los estudiantes, ellos fueron el adormecimiento o sopor, cansancio excesivo que llevaba a la toma de siestas, ritmo circadiano desorganizado, cefaleas al grado de migrañas, finalmente el investigador llega a la conclusión de que la tensión juega un papel fundamental en el desequilibrio de la productividad académica.

Asimismo, los alumnos del Liceo Superior Tecnológico Público, ubicado en Santa Lucía de una carrera técnica de estudiantes de arquitectura de plataformas y servicios de tecnologías, tienden a sufrir por estrés. Según los últimos informes del área de coordinación de programa de estudios en el 2021 había 100 estudiantes matriculados en la carrera ya mencionada, de los cuales solo el 70 % de ellos logra pasar al siguiente semestre y otro 10 % tiende a abandonar la carrera por consecuencias del estrés académico. Según los reportes hechos por el área de tópico, algunos estudiantes acudían frecuentemente al servicio (2 a 3 veces por semana) presentando diversas molestias, las cuales eran características en los estudiantes que asistían constantemente como los siguientes: dolores de cabeza, cansancio, falta de apetito, dolor muscular, angustia por el año académico, entre otros siendo estos algunos de los síntomas del estrés académico.

El aplazamiento de tareas es aquel comportamiento caracterizado por el aspecto de un retraso voluntario de alguna actividad de importancia o con una finalidad propuesta, pese a que la no ejecución de sus obligaciones puede generar consecuencias negativas, aun si las consecuencias positivas de poder ejecutar las labores puedan ser más latentes.

Por su parte, Pizarro (2021), en Ecuador, se menciona que el 59 % de los individuos estudiados obtuvieron scores de procrastinación de rango moderado (M= 8.41/9 puntos). Sobre la base de otros enfoques, de la Escala Argentina de Procrastinación de Tuckman, se menciona que aproximadamente el 61 % de los educandos obtuvieron scores con rangos moderados, esto en comparación con un 16 % de estudiantes con scores de rango alto durante la procrastinación en el estudio, también menciona en su estudio que las tareas académicas están ligadas inversamente al nivel de justificación académica.

A su vez, para Montaña (2021), los investigadores pusieron particular atención en entender el significado de procrastinación, ahora los datos encontrados en encuestas a los estudiantes chilenos afirmaban la presencia de procrastinación en un 71,6 % de los alumnos, y señalaban que las 4 causas principales de la procrastinación, ocurrían debido a que la mayor población de los estudiantes estudia y trabaja.

Mientras que Tarazona et al., (2016) menciona que la investigación que realizó en Perú dio como resultado que la procrastinación en la muestra donde se realizó el estudio fue muy alta y que esta alcanzaba el 71 % de los alumnos, en intermedio 20,7 % y el 8,3 % en el nivel bajo; es por ello que la procrastinación es una forma muy común de costumbre a nivel social y también cultural.

Asimismo, Cayllahua y Huanaco (2021), en la ciudad de Puno, Perú, demostraron que los estudiantes realizan de forma incorrecta los hábitos de estudio, presentando así scores altos de procrastinación en el estudio, aproximadamente de 58 %, asociándolo a factores personales impropios, y también a comportamientos de abandono de tareas en un 61 % aproximadamente. En los alumnos de la carrera de arquitectura sobre las plataformas y servicios en tecnología del Liceo Tecnológico Público de Santa Lucía de los semestres del 2021 del total de estudiantes el 20 % desaprobó por lo menos una asignatura. Según lo evidenciado en el área académica se considera que esto está ligado a la procrastinación, ya que los educandos estarían dejando al costado sus responsabilidades, postergándolas de forma voluntaria, lo que generó así su bajo rendimiento académico, es por ello que como resultado final de esta problemática desaprueban las materias y no logran conseguir las metas trazadas. En la actualidad, tratar del diferimiento de las tareas es un causal de índole fundamental que afecta a la población estudiantil en las distintas áreas educativas, hallando que un 50 % de los estudiantes postergan sus actividades en el ya mencionado instituto. Por ello, esto ha sido motivo de bastantes consecuencias, sin embargo, la que más resalta en el estrés por las tareas, debido a que los alumnos tienen un exceso de prácticas calificadas, exceso de tareas, poca organización, influyen en la capacidad de reaccionar positivamente del sujeto. Por tanto, el aprendizaje de los estudiantes muchas veces se ve afectado por el factor psicosocial, el cual se muestra en los ambientes de estudio, los cuales incluyen estrategias de aprendizaje. Podemos mencionar que tanto la tensión académica y el aplazamiento de tareas son problemáticas que han ido acompañando y siendo parte de la vida de los estudiantes en los diferentes grados de educación, empezando desde el nivel básico al nivel superior, siendo latentemente perjudiciales en sus vidas, los datos

estadísticos reflejados anteriormente dan a conocer la gravedad de estas. Es por ello que es importante el estudio de ambas variables para de esta manera descubrir la existencia del estrés en correlación con el diferimiento de las tareas.

Asimismo, Collazo & Rodríguez (2011) mencionan que el adoctrinamiento es pieza fundamental para el crecimiento profesional de una persona, los problemas académicos yacen desde épocas antiguas y es sorprendente que en la actualidad al igual que los avances científicos también haya habido el incremento de los problemas en el desarrollo educativo. La tensión académica y el aplazamiento de tareas son también algunos de esos problemas que han ido avanzando en el transcurso del tiempo y perjudicando el correcto avance.

Entender la conexión y relación entre el estrés y el diferimiento o postergación de actividades en un instituto superior tecnológico y público de Santa Lucía es importante, ya que gracias a este podremos conocer los diversos factores que con el pasar de la vida estudiantil influyen en los alumnos y los llevan a estresarse o procrastinar en el periodo de su vida académica. Por ello, el investigar los factores desencadenantes de estrés académico y que grado de papel cumplen para procrastinar es de suma importancia, ya que una vez conocidos se podrá determinar con mayor seguridad el porcentaje de alumnos afectados por ambas variables.

De acuerdo con los antecedentes que recaudamos del instituto donde se ejecutará dicha investigación, es de interés que este proyecto pueda conocer la correlación que hay con el diferimiento de tareas y el estrés de contexto investigativo en los educandos de la carrera técnica de arquitectura de plataformas y servicios de tecnologías del Instituto

Superior Tecnológico y Público Santa Lucía, ya que gracias a los datos obtenidos nos dimos cuenta que el ámbito académico presenta un hábitat que exige la presentación de estrategias de afrontamiento que puedan facilitar la correcta aclimatación al medio, y cuando las estrategias sean deficientes, probablemente se transformen en situaciones conflictivas que involucren la calidad del aprendizaje, llevando consigo al rendimiento académico. Sumado a ello, también perjudica al bienestar mental de los alumnos, ya que aquellas conductas de tipo evitativo o de postergación, como es la procrastinación, podrían así formar una conexión con el estrés académico y así causar gran impacto de afectación a la forma de vida y bienestar mental de los estudiantes del instituto. Convirtiéndose de esta forma de gran impacto la información acerca de estos factores, como también poder generar un impacto sobre el mundo científico para que se puedan iniciar más investigaciones a partir de esta. Comprendiendo que son problemáticas que podrían tener una afectación física, mental y emocional de los estudiantes, añadiendo a ello su rendimiento académico, se le hace frente a un tema de gran interés social, el conocimiento sobre este tema generará un aporte para futuras investigaciones.

1.2. Pregunta de Investigación General

¿Cuál es la relación que existe entre estrés académico y la procrastinación en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022?

1.3. Preguntas de Investigación Específicas

- ¿Cuál es la relación que existe entre estrés académico y autorregulación académica en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022?
- ¿Cuál es la relación que existe entre estrés académico y postergación académica en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022?

1.4. Objetivo General y Específico

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre estrés académico y procrastinación en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022.

1.4.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación que existe entre estrés académico y autorregulación académica en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022.
- Determinar la relación que existe entre estrés académico y postergación académica en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022.

1.5. Justificación e Importancia de la Investigación

1.5.1. Justificación

La investigación es justificada bajo los siguientes puntos.

1.5.1.1. Justificación teórica

La presente búsqueda de información toma como referentes principales a Barraza (2006), quien, según su modelo sistémico cognoscitivo, que trata del estrés en contexto académico, considera a este como un proceso en sí de múltiples caracteres, como el adaptativo y el psicológico y esencialmente psicológico. Se observa la influencia de este en el estudiante y cómo se desarrolla en su entorno académico, así mismo respecto al aplazamiento de las tareas. Además, Quant, Sánchez (2012) exponen que aquella justificación de retraso voluntario para la ejecución de las actividades académicas encargadas está referida a la procrastinación. Kloster y Perrotta (2019), de igual modo, mencionan a Chan, el cual describe tipologías de procrastinadores como son las siguientes: el ocasional y el cotidiano, mostrando el mayor alcance de la procrastinación en el ambiente del individuo.

Por tanto, en el siguiente proyecto de investigación se toman como base a los autores ya mencionados, los cuales coinciden con las definiciones expuestas, puesto que en el Liceo de Educación Superior Tecnológico Público de Santa Lucía, se encuentran ambas variables latentes que vienen influenciando en los educandos. Por ello, en el proyecto de investigación, la presente búsqueda informativa aportará en la metodología, brindará un aporte teórico, debido a que gracias a la relación que se buscará entre las ya

mencionadas variables (estrés académico y procrastinación) permitirá corroborar lo expuesto en las bases teóricas; lo que generará un nuevo conocimiento y quedará como antecedente para futuras investigaciones.

1.5.1.2. Justificación práctica

Esta búsqueda intensa de información generó un aporte para descubrir la conexión con la tensión en educandos y el aplazamiento de tareas de personas de un liceo de carrera técnica de arquitectura de plataformas y servicios de tecnologías de la información del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Santa Lucía, en la cual se evaluaron ambas variables gracias a los instrumentos que consideramos para este proyecto. Así mismo, se esperó que con la ayuda de estos instrumentos se consiga identificar a los estudiantes que estarían pasando por esta problemática del estrés académico y procrastinación, y así posterior a ello brindar la información al instituto para que conlleve a una mejora y para que puedan tomar las medidas que consideren convenientes para poder prevenir y superar esta problemática, siendo así este un beneficio para el instituto y para sus estudiantes.

1.5.1.3. Justificación metodológica

El proceso metodológico fue la herramienta que nos permitió lograr responder los propósitos planteados, Sobre la base de las herramientas que se utilizó para dicho estudio, las cuales fueron SISCO, cuya función fue evaluar el estrés académico y el EPA, el cual estimó a la variable de procrastinación, ya que esta investigación servirá como un antecedente para futuros trabajos similares a este.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Clemente (2021), cuya búsqueda informativa llamada “Estrés académico y la ansiedad en alumnos de una escuela profesional de enfermería”, realizó un trabajo de investigación del tipo descriptivo, comparativo y correlacional, en el que describen cómo el estrés en las estudiantes guarda relación importante con la ansiedad. Consideró a una población de 561 alumnas, con edades de 18 a 25 años, utilizando el cuestionario de SISCO SV-21 en su segunda versión, y el cuestionario de Beck. Asimismo, las tablas estadísticas mostraron que sí existe correspondencia estrecha entre la tensión y la ansiedad en los estudiantes, y que además el estrés era moderado, El 12.7 % de estudiantes se encontraban en exámenes, un 91,6 % se sentían más estresados en su periodo de prácticas y en su mayoría se clasificó como moderado; al igual del 85.5 % que indicaba sentir ansiedad, la cual la clasificaron entre moderada y alta, así mismo el 74.2 % se encontraba haciendo practicas durante el semestre.

Por su parte, Barraza y Barraza (2019), en su investigación llamada “Un análisis de la relación en estudiantes de educación media superior de procrastinación y el estrés”, realizaron un trabajo de investigación de tipo cuantitativo, correlacional de corte transversal. Busca saber si hay correspondencia entre el diferimiento de tareas y la tensión académico, por ello, se tiene una población de 450 alumnos, con una muestra de 300 alumnos entre hombres y mujeres. Asimismo, la herramienta de evaluación que utilizaron

fue la escala de la procrastinación académica, en su segunda validación del 2014, esta escala es un cuestionario 12 ítems, y sirve para medir el score de estrés que de genera con el inventario de estrés académico (SISCO). Finalmente, los resultados obtenidos fueron que, basándonos en la autorregulación de sujeto, este juega un papel fundamental si el sujeto se adapta correctamente podrá cumplir con los estándares, sin embargo, bajo la demanda de un sistema de autorregulación negativo, el sujeto caerá en la procrastinación.

A su vez, Kloster y Perrotta (2019), en su trabajo llamado “El estrés académico en los universitarios de la ciudad de Paraná”, quisieron investigar acerca de las cualidades de la tensión en educandos, de los factores desencadenantes y las maneras de cómo afrontarlos en los estudiantes universitarios. A su vez busca realizar una comparación acerca de la tensión en educando del primer año versus los de último año, esta investigación es del tipo descriptivo, comparacional y transversal. La muestra fue no probabilística, pero sí cumplían con los estándares requeridos, y estaba formada por 163 alumnos, con edades que oscilaba entre 17 a 38 años, quienes cursaban de manera regular el primer, cuarto y quinto año, quienes expresaron pasar por cuadros de angustia, preocupación y miedo durante el transcurso del semestre académico. La herramienta que utilizaron fue el inventario SISCO, es un cuestionario cuya función es encontrar la información social y demográfica de los estudiantes, dentro de sus ítems consideran aspectos personales, y si solamente se dedica a estudiar o a trabajar. Las conclusiones del estudio en mención establecen que aproximadamente el 85 % de ellos sí presentaron estrés durante sus actividades académicas que fue moderado y que el 11 % presentó un tipo de estrés que era leve y solamente un 7 % mostró estrés de grado profundo.

A su turno, Trujillo y Gonzales (2019) llevaron a cabo el siguiente trabajo de investigación: “Grados en el estrés académico en universitarios de postgrado de la Universidad Cooperativa de Colombia de la Facultad de Educación-Bogotá”. Esta investigación fue del tipo experimental, cuantitativo, correlacional, cuya población consistía en un total de 216 alumnos de postgrado a quienes se les aplicó el Cuestionario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, en su segunda versión. El cual consta de 21 ítems en total, que permitió valorar el nivel de la tensión en los educandos. Las tablas estadísticas mostraron que aproximadamente el 98 % de las personas pasó por momentos de nerviosismo, y que el 37 % calificó para un score alto, el 17 % tuvo un score medio, y el 18 % tuvo un score bajo; en conclusión, se evidenció que el nivel de estrés de medio a alto sumo un total aproximado del 72 % de la población en estudio.

Mientras que Escobar y Crozo (2018) realizaron una investigación llamada “Manejo del estrés académico” y trata acerca de cómo el estrés mediante múltiples estrategias de afrontamiento se podría modificar. La población de hombres y mujeres, a través de la fórmula obtuvo una muestra formada por 253 mujeres y 154 varones, quienes pertenecían a 12 universidades con clases presenciales, y de quienes el muestreo fue de tipo no probabilístico. En este trabajo de investigación se utilizaron varias encuestas, como la encuesta de caracterización, en la que se evalúa variables personales como, por ejemplo, sexo, edad, estado civil, estrato social y económico, impresión del grado de estrés, entre otros. Otra escala utilizada es la de procrastinación académica, también la de autorregulación del aprendizaje, y el cuestionario acerca de la ansiedad como estado transitorio y como rasgo latente, por sus siglas STAI. En sus resultados, ellos mencionan

que existe una relación estrecha entre procrastinar en la universidad y los factores agravantes del aprendizaje, ahora la correlación en el procesamiento ejecutivo obtuvo un coeficiente de 8.862, ahora se analizó si la ansiedad era un rasgo y se obtuvo un coeficiente de 0.417, también se hizo una investigación de prevalencia del sexo, resultando principalmente afectadas las mujeres, con más altos niveles de ansiedad.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Álvarez y Cerrón (2020), en su trabajo de investigación titulado “El estrés estudiantil y la procrastinación en los jóvenes de quinto año de media de algunos liceos educativos en la provincia de Lircay-Huancavelica”, tuvieron el propósito de buscar la conexión que existía entre la tensión laboral y el aplazamiento de tareas. Asimismo, este estudio fue de tipo aplicativo, correlacional, descriptivo. Además, utilizaron una escala llamada procrastinación académica en adolescentes, y también el inventario SISCO de estrés académico. La sumatoria de participantes fue de 178 estudiantes y la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen que cuenta con 200 estudiantes, sumando así un total de 387 estudiantes. La muestra fue conformada por 193 estudiantes de ambas instituciones educativas con JEC, teniendo como resultado final la conexión estrecha entre la tensión académica y el aplazamiento de tareas en los educandos fue de nivel medio en un 65 % de la muestra, y que además hubo correlación moderada en un 80 % de la muestra, con esto llegaron a la conclusión de que la tensión académica es directamente proporcional a la procrastinación.

Por su parte, Mendoza (2020) realizó un estudio llamado “Relación del estrés académico y la procrastinación en graduados de una universidad de Lima Metropolitana”.

El estudio es empírico, de corte transversal, de diseño correlacional, cuyo propósito es descubrir la conexión entre el estrés académico y el aplazamiento de tareas. La muestra de estudio constó de 200 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, de los cuales 78 estudiaban en universidad pública y 122 estudiaban en universidad privada. Además, los estudiantes de la investigación tenían entre 20 y 35 años. De esta manera, para medir el grado de estrés utilizaron varias escalas, como la escala de procrastinación académica por sus siglas EPA, y el inventario SISCO de la tensión académica. Las tablas estadísticas obtenidas en esta investigación dieron a conocer que no había correlación significativa con las variables en cuestión ($r = .072$; $p < .05$), sin embargo, mencionan que lo que sí hubo fueron diferencias estadísticamente muy significativas respecto al grado de procrastinación según las edades de los estudiantes universitarios, siendo los más afectados los que tenían entre 20 y 35 años pues ellos tenían altos grados de procrastinación.

Mientras que la investigación de Díaz (2020), llamada “Procrastinación y estrés académico en los estudiantes de una universidad en Chiclayo”, tenía cualidades de ser experimental, cuantitativa, de diseño correlacional, de corte transversal, y el propósito fue concluir si existía conexión entre procrastinación y estrés académico. La población de esta investigación estuvo compuesta por 217 alumnos, y la muestra por 106 alumnos de entre 16 a 19 años. Asimismo, las herramientas usadas fueron la escala de procrastinación para adolescentes, y el cuestionario de SISCO de tensión académica. Los hallazgos encontrados fueron que sí existía correlación entre los estudiantes procrastinadores y la tensión académica en los estudiantes. También, pudieron demostrar que existía relación entre la falta de motivación en los estudiantes, y la magnitud de la tensión estudiantil. Además, demostraron la conexión de la tensión académica versus un indicador de dependencia,

donde hallaron que sí había relación, también encontraron que la desorganización y el estrés académico si tienen correlación y, por último, relacionaron la evasión de las responsabilidades y el estrés académico.

Asimismo, el presente trabajo de investigación presentado por Valle (2019), llamado “Procrastinación y estrés académico en los aprendices del quinto año de media de una institución educativa en el distrito de Comas”, fue un estudio del tipo correlacional, descriptivo, transversal, en el cual tuvieron como propósito hallar la correspondencia entre la procrastinación y la tensión académica. La muestra considerada fue de 163 educandos de quinto año de media, en el cual utilizaron los escores del cuestionario de procrastinación académica y la del inventario de SISCO. En los hallazgos encontraron que sí existía estímulos estresores suficientes como para considerarse como desencadenantes propiamente dichos, también demostraron al aplicar los cuestionarios que la conducta procrastinadora fue una decisión de los estudiantes, en sus conclusiones determinan que sí hay una conexión estadísticamente importante entre la procrastinación académica y los síntomas, y que sí se debe de utilizar técnicas de afrontamiento para el manejo de la procrastinación académica.

Además, el trabajo de investigación ejecutado por Vargas (2019), titulado “La procrastinación y el estrés académico en universitarios adultos que trabajan en Trujillo en el 2019”, fue un estudio del tipo no experimental, de diseño correlacional, cuantitativo y de corte transversal. Se tuvo como propósito principal saber la conexión que existe entre la procrastinación y el estrés académico. La población cumplió con las características pedidas, además el muestreo se hizo a través de la formula, asimismo se obtuvo 85

estudiantes y las herramientas utilizadas son el score de procrastinación académica y el inventario de SISCO. Las tablas estadísticas mostraron que el 81 % de ellos tuvo niveles medios de estrés académicos; 18 %, niveles altos de estrés; y tan solo un 4,7 %, niveles moderados de estrés. De esta manera, se utilizó la correlación de Spearman, donde encontraron una correlación baja, lo que indica una conexión de tipo inverso proporcional, entre la tensión estudiantil y la procrastinación

2.2. Bases Teóricas

Para ASALE & RAE (s. f.), el estrés desde la perspectiva del enfoque cognitivo-conductual, conceptualiza que los diversos comportamientos se instruyen de distintas formas, siendo aprendidos por el ser humano diariamente conforme a distintas experiencias vividas. Es así que todo lo aprendido puede ser tanto beneficioso como perjudicial para la conducta de un individuo, nos daríamos cuenta que el estrés es una problemática en el comportamiento de las personas generada por diversos factores, siendo un fenómeno perjudicial en las distintas situaciones vividas por cada ser humano.

Por ello es importante comprender y dar a conocer cómo el estrés afecta la vida de los estudiantes, y lo lleva a la procrastinación; cómo perjudica así el desarrollo de sus actividades diarias. Además, es importante tomar en cuenta la afectación a su salud mental, estabilidad emocional, y física. Por tanto, es elemental dar a conocer esta realidad que se vive en la actualidad, en diversas situaciones laborales y académicas.

Actualmente en nuestra sociedad, el estrés es rutinario, motivo por el cual es prácticamente aceptado y es parte de la convivencia diaria, pero no es del todo negativo, lo

que lo hace dañino es que las personas no tengan el control del mismo y que esto nos orille a realizar la procrastinación. Esta falta de control sobre el estrés genera gran problemática, y es aún más acentuada en la vida de un estudiante, quien lidia a diario con distintas circunstancias y situación en su vida

2.2.1. Estrés académico

2.2.1.1. Estrés

Para Macías y Nevárez (2019), el concepto de estrés resulta como principio físico, desde el siglo XVII. Donde se menciona que existía una conexión cuando se aplicaba energía y fuerza sobre un cuerpo, lo que generó deformación, esto es producto de un estrés sobre el cuerpo. Según la física, se define también el término *estrés* como las respuestas intrínsecas del cuerpo a su estructura, provocadas por fuerzas competitivas, el término estrés en física causó tanto impacto, que fue transportado a otras ciencias, como la biología y la química.

Por otro lado, las primeras pruebas de la aplicación del término *estrés* a la medicina fueron hechas por Claude Bernard, quien era médico y especialista en fisiología humana a principios del siglo XIX. Bernard basó sus estudios en la defensa sobre el equilibrio del medio interno, usando el término *homeostasis*, dándole importancia al equilibrio del medio interna para la efectividad celular, además de que un medio homeostático sería imprescindible para generar vida no dependiente.

Cerca al siglo XX, Walter Bradford, un investigador con estudios en fisiología humana, trata acerca de sus estudios hechos en células, donde menciona que la tensión

celular es una forma de adaptación compensatoria de un organismo para mantener su propia homeostasis hasta donde le sea posible, momento en el que sus palabras toman mayor significancia, acuñando el nombre homeostasis. Mientras que para Román y Hernández (2011), el estrés es un conglomerado de distintas alteraciones en la homeostasis de un individuo.

Sobre la base de estos conceptos dados de la fisiología humana y la física, la definición se recorta a un enfoque biológico, sin tomar en cuenta que también es un problema biopsicosocial. Es por eso que Hernández (2020) expone que el estrés presenta distintas teorías. Por ejemplo, el enfoque basado en la fisiopatología humana incluye al eje del hipotálamo con la glándula hipofisiaria y ambas glándulas suprarrenales, el cual es el primero en responder frente a cualquier tipo de estrés, lo que generó activación del hipocampo para generar una relación directa de memoria y aprendizaje de tal forma que cuanto más repetitivo sea el evento estresor, y genere un estrés crónico, los procesos cognitivos serán disminuidos debido a la conexión establecida.

La liberación de cortisol una vez activado el eje del hipotálamo con las glándulas suprarrenales genera inhibición del sistema inmunológico, de tal forma que se ve afectado por disminución de la respuesta inmune por bloqueo a los linfocitos. Ahora, desde un ángulo psicosocial, la tensión celular sería definido como la vía final común, de desequilibrio que existe entre el medio externo y el hospedero o, también, el exceso de presión que rebasa la suficiencia percibida para hacer frente a los problemas, comprende aquí, una serie de procesos cognitivos y conductuales internos que son activados cuando

lo demandan factores estresantes externos o internos utilizando sus propios recursos, lo que generó complicaciones.

Así mismo, dialogando desde un punto de vista psicosocial en la psicología positiva, se sabe que las formas en que se enfrenta el estrés (enfrentamiento, fuentes de apoyo, escapes, alejamiento, exámenes introspectivos) son de importancia para el bienestar subjetivo. Por esta razón, es importante enfatizar en los distintos tipos o llamados estilos de afrontamiento y también los medios estratégicos de afrontamiento

Los estilos hacen referencia a la forma en que un individuo podría hacer frente al estrés, mientras que los medios estratégicos tratan de aquellos comportamientos exactos hechos en el momento del estrés.

Para Bolíva et al., (2014), el *síndrome de estrés* está formado por un grupo de síntomas y de signos producidos por un estado de enfermedad, por lo tanto, son asequibles a través de la investigación psicopatológica. Según la implicación de los estresores de un trastorno, la clasificación de estos síndromes está en el siguiente orden:

- Inespecíficos. Los de este tipo son considerados producto de un estado patológico crónico de desregulación de la homeostasis interna, que trae la disminución del sistema inmunológico que genera bajas defensas y aumento de la cronicidad. Esto inserta fenómenos psicosomáticos. Las enfermedades más relacionadas son la artritis reumatoidea, el lupus eritematoso sistémico, los distintos tipos de tiroiditis, entre otros, también incluye a la depresión mayor y la enfermedad por Alzheimer.

- Semiespecíficos. Se encuentran relacionados a factores de estrés externo, normalmente de forma perspicaz, con otros agentes patogénicos independientes, imprescindibles para iniciar la historia natural de la enfermedad, centrándose en el periodo patogénico

Los ejemplos más frecuentes vistos son los siguientes: el síndrome coronario isquémico en todos sus espectros, las enfermedades de tipo virales y bacterianas del sistema respiratorio, las respuestas inmunológicas anormales de tipo I que generan alergias, enfermedades disociativas, episodios de psicosis que son reactivos, y todo el espectro de enfermedad de la ansiedad

- Específicos. Relacionado estrictamente con factores externos que desencadenan el origen de síndromes, como el conjunto de síntomas y signos del estrés postraumático, estrés agudo, y los síndromes por trastornos de adaptación de la persona,

La concepción y estimación del síndrome de estrés en psiquiatría acostumbra a estar restringida a este último conjunto. Así mismo, todos aquellos síndromes generados por el estrés se encuentran bajo la conceptualización de que las demandas externas juegan un papel etiopatogénico determinante y característico.

De la misma forma, Román y Hernández (2011) mencionan que el estrés cobra participación importante durante el siglo XX, en la intervención de la vida de las personas como el gatillo iniciador de enfermedades con cierto tiempo de cronicidad. Fue así que Hans Selye inicia investigaciones, de tal forma que, con sus resultados, reorganiza el

concepto de estrés, considerando muchos puntos de vista, el primer enfoque dado fue el de estímulo, después de resultado, infiltrando los términos agentes estresantes. En alguno de sus estudios trata acerca del síndrome originado por la adaptación general y las enfermedades generadas por la adaptación, proponiendo una definición: “Que la vía final común de reacciones sistémicas no específicas de un organismo que se dan después de un contacto prolongando a un agente de distinta índole genera como segundo paso estrés” (p. 4).

Sin embargo, en estos últimos años se han ido agregando nuevos conceptos que han sumado complejidad a la definición de estrés, la perspectiva desde la fisiopatología humana trata de la homeostasis y el equilibrio de los sistemas, pero ahora también logra sumar los conceptos de halostasis, haciendo referencia a pequeños componentes de un sistema que le brindan indemnización a hospedero al generar la estabilización.

2.1.3.2. Origen del término estrés

Bértola (2010) hace referencia a un catedrático muy importante de aquella época, nacido en Viena de 1907, hijo de una familia acaudalada, cuyo padre realizó estudios superiores en medicina, además de pertenecer a la milicia de su país, y ejercer para su país, el médico Hans Hugo Bruno Selye, quien hizo sus estudios superiores en la Universidad de Praga, posteriormente realiza un doctorado en la Universidad de John Hopkins y terminó este mismo doctorado en la Universidad de McGill. Este aclamado doctor introduce en sus estudios la concepción de que es un síndrome general de adaptación y también hace mención al origen del término estrés.

Selye, en sus estudios, describe que los pacientes a quienes trató tenían algo en común, pues todos presentaban cierto rasgo sintomático característico como aumento de la temperatura, cefaleas, anorexia, dolor abdominal, dolor en las articulaciones, y todas estas características se presentaban independientemente del tipo específico de enfermedad, a este conjunto de síntomas y signos los denominó como un síndrome generado sencillamente por estar enfermo. Además, menciona que estos síntomas y signos fueron parecidos a los estudios previos que hizo con ratas, pues estas reaccionaban de la misma forma frente a factores estresantes

Más adelante, concluidos muchos estudios, Selye empieza a utilizar el término *estrés* para denominar así a la condición en que un organismo genera una respuesta frente a agentes estresores. Esta definición dio paso a que en el mundo se utilizará de forma más precisa el termino *estrés*, fue así que ya no sufrió modificaciones impresionantes, sino que conservó en esencia su significado. Sin embargo, a pesar de la poca oposición, la Real Academia Española genera suspicacia al interceptar esta definición, proponiendo que hubiera sido mejor que el término sea *strain*, cuya terminología hace mención al hecho de generar tensión o tirantez sobre algún cuerpo extraño. Ya que remota el origen a la física, sin embargo, Selye a pesar de ser un poliglota, en el que incluía al idioma inglés, menciona que no es lo más adecuado, por lo tanto, llega a la conclusión de que *estrés* es lo más adecuado y no *strain*.

Por tanto, según Clemente (2021), actualmente sabemos exactamente lo que observó Selye, él culminaba de encontrar la punta de una gran montaña de hielo, puesto que múltiples enfermedades estaban asociadas al estrés.

Sin embargo, es importante destacar que el fisiólogo Walter Cannon aproximadamente por los años de 1920 ya había tratado acerca del término *estrés*, sin embargo, no resultó de igual forma que Selye, así que básicamente por la revolución causada por Selye se le atribuyó que este estableció la definición correcta con dos fundamentos claros:

- Cualquier organismo tiene un conjunto notablemente similar de respuestas contrarreguladoras, las cuales generaron síntomas y signos, por ello, lo denomino como un síndrome de adaptación general, a una amplia gama de factores estresantes.
- Bajo ciertas condiciones, los factores estresantes pueden ocasionar enfermedades.

2.1.3.3. Estrés académico

Para Laureano y Ampudia (2019), el estrés o la tensión están presentes en todas las edades, y que muchas veces puede presentarse en la situación educativa, por ejemplo, la tensión por tener un buen desempeño académico, a ser evaluado y comparado con los demás, a compartir con personas con las que no se lleva bien, a obtener calificaciones, a conducir a un grupo de niños que se portan mal, etc.

Por su parte, González y González (2012) explican que el entorno académico comprende algunas cargas altamente demandantes de actividades que generan un estrés académico. Mientras que para Pizarro Noriega (2021), el estrés es generado en los centros de educación como aquel que se origina por las vastas exigencias demandantes del centro educativo.

Para Bértola (2010), se da a conocer de la misma manera que la tensión académica, ya que por productos de altos estándares que exige un centro de educación, que luego da como resultado problemas perjudiciales tanto para alumnos como profesores.

A su vez, Águila et al. (2015) define que la tensión escolar es un producto de múltiples factores que incluyen los propios del cuerpo y los emocionales en los que le rodean, que generan una alta presión de competencia para enfrentar estándares académicos propuestos por las instituciones como el vasto rendimiento académico, capacidades cognitivas en la resolución de problemas, resolución de exámenes, interrelaciones sociales con compañeros y maestros. El mismo hecho de crecer y la búsqueda consigo mismos de la identidad.

A su turno, para Olaza (2018), la tensión académica se explica a través de mecanismos fisiopatológicos que generan cambios cognitivos y afectivos, los cuales tienen que atravesar el estudiante por estar sometido a estresores académicos; también manifiesta que el alumno visualiza los múltiples puntos académicos como arriesgados, peligrosos y hasta desafiantes, esta forma de adaptarse genera la preocupación, estados ansiosos, ira, tristeza, confianza, etc. en los estudiantes.

Mientras que Escobar et al., (2018) recorren hasta los inicios del origen de la palabra estrés, en medio de definiciones de la física, donde el investigador Hooke encontró la relación existente entre los procesos cognitivos para resistir injurias y la capacidad de supervivencia de los humanos frente al estrés. De esta forma contribuyó a la mejor conceptualización de la presión en ciencias como la fisiología, la psicología y la sociología.

Los mencionados autores realizan un voto de confianza, asegurando a Hans Selye como el padre del estrés, por ser quien fue capaz de determinar que los pacientes tratados tenían un punto en común: el conjunto de síntomas y de signos que se presentaban sin importar la enfermedad en específico que tenían.

También, mencionan que el nacimiento de los enfoques actuales sobre el estrés se encuentra en el trabajo del médico fisiólogo Selye (1960), ya que siguió con sus investigaciones y desarrolló un modelo de estrés múltiple. En él que proponía que la respuesta contrarreguladora frente al estrés podría tener una presentación de estrés excesivo o muy extenso.

Asimismo, en el libro publicado en 1960 por Selye, se describe que el estrés es la vía final de una sumatoria de efectos inespecíficos de varios factores como el de una simple actividad cotidiana, propulsores de enfermedades, ingesta de fármacos, diferentes estilos de vida, cambios bruscos dentro de la familia y el trabajo, todos ellos influyen sobre el sujeto.

Es esta la razón por la que el estrés ha sido estudiado desde múltiples áreas, sobre todo el médico, biológico y psicológicos, dándole múltiples enfoques; es así que el estrés académico nace de un vínculo del estudiante con el medio educativo donde se encuentra. Este se puede presentar desde etapas muy iniciales, pero podría ser más maligno cuando el estudiante se hace universitario en sus primeros ciclos

A su vez, Berrio y Mazo (2011), para finalizar, declaran la conceptualización de estrés académico, el cual, desde el modelo sistémico cognitivo, hace mención de que el

estrés académico debe entenderse como aquel que influye a nivel sistémico. Lo que generó adaptación y que principalmente afecta al medio psicológico, este ocurre cuando:

- El estudiante, en un contexto escolar, es forzado a exigencias que son considerados como estresantes
- El conjunto de factores estresantes que generan un desequilibrio a nivel sistémico se manifiesta como síntomas que son considerados como indicadores de desequilibrio
- El desequilibrio generado alienta al estudiante a cometer acciones de supervivencia para restablecer su medio.

Derivando de todas aquellas conceptualizaciones ya mencionadas anteriormente, se comprende que la mayoría de autores se inspiró en Selye (1960) para seguir una investigación que comprenda el origen, conformación y caracterización de estrés académico. Uno de ellos es Barraza (2006), quien acuñó el término de forma holística dando un enfoque conceptual más allegado a la comprensión general. Por lo que la palabra *estrés* es bastante amplia según las distintas conceptualizaciones y características, el *estrés académico* ha nacido como un punto de un ángulo de visión educativo, y así se observa el gran impacto que ha tenido en los últimos años.

Si bien ya ha sido mencionado, es un problema, el cual carece de información actualizada, ya que hay autores que mencionan que aún falta mucho por saber y comprender sobre el tema, para por lo menos poder considerarlo en el CIE-10, como un problema de carácter clínico, podemos encontrar diversos conceptos y opiniones respecto al tema de estrés académico, sin embargo, pueden coincidir en que es un problema latente

en nuestra sociedad actual, el cual está perjudicando el correcto desarrollo y formación de los estudiantes, por lo que es un factor negativo para la sociedad actual.

2.1.3.4. Tipos de estrés académico

González y González (2012) trata de un punto muy importante en el que no se logra diferenciar los dos tipos de estrés que se viven, el que aqueja a los estudiantes y el que aqueja a los profesores, es por eso que se hace una importante diferenciación entre estos dos tipos:

- i. Estrés académico. A los ojos de los estudiosos, es aquella problemática que se aferra principalmente a los estudiantes que cursan estudios superiores
- ii. Estrés escolar. Relacionado con aquel que sufren los estudiantes en educación básica.

Los parámetros establecidos por el SISCO se dividen en los siguientes niveles:

- a) **Bajo nivel.** Siempre y cuando esté con las siguientes puntuaciones en el cuestionario 0-73.
- b) **Promedio bajo.** Siempre y cuando esté con las siguientes puntuaciones en el cuestionario 74-90.
- c) **Promedio alto.** Siempre y cuando esté con las siguientes puntuaciones en el cuestionario 91-106.
- d) **Alto nivel.** Siempre y cuando esté con las siguientes puntuaciones en el cuestionario 107 a más.

2.1.3.5. Factores estresores del ambiente académico

González y González (2012) postulan que los estudiantes están sujetos a distintos tipos de tensiones estresantes dentro del contexto escolar, un ejemplo claro se puede ver en las practicas calificadas, controles de lectura, desorganización, entre otros por mencionar, teniendo en cuenta que el factor estrés “determinado como un grupo de estímulos en el contexto de una situación que genera cambios adaptatorios pueden ser de gran espectro” (p. 67). En este punto, los factores estresantes podrían ser las personas que rodean al sujeto en determinados momentos de la vida diaria o, en todo caso, pueden provenir del mismo cuerpo como una respuesta autorregulada por hormonas y neurotransmisores, a diferentes emociones, sentimientos, pensamientos.

Se plantea una lista de estresores académicos:

- Competencia en grupo.
- Exceso de controles de lectura.
- Sobrecarga de múltiples responsabilidades.
- Trabajo interrumpido.
- Ambiente laboral intolerante.
- Disminución de tiempo para trabajos encargados.
- Problemática con los asesores.
- Exceso de prácticas calificadas.
- Exigencias en las características del trabajo.

2.1.3.6. Clasificación de los estresores académicos

Tipología de los estresores:

- Clasificado según el tiempo: remotos, recientes, actuales y futuros.
- Clasificado según el periodo: muy breve, prolongado y crónico.
- Clasificado según la repetición: único o reiterado.
- Clasificado según la cantidad: único o múltiples.
- Clasificado según la intensidad sobre el impacto: micro estresores, estresores cotidianos, medianos, intensos y de alta intensidad.
- Clasificación según la naturaleza del agente: físico, químico, fisiológico, psicosocial o intelectual.
- Clasificado según la magnitud social: micro y macrosocial.
- Clasificado según el tema traumático: sexual, marital, familiar, académico, entre otros.
- Clasificado según la realidad del estímulo: real, representado, imaginario.
- Clasificado según la localización de la demanda: externo o ambiental, interno o intrapsíquico.
- Clasificado según las relaciones intrapsíquicas: sinergia positiva o negativa, antagonismo o ambivalente.
- Clasificado según el efecto sobre la salud: positivo o negativo.
- Clasificado según la dependencia de estrés: factor informativo o casual de la enfermedad, mixto, participante, o como desencadenante de la enfermedad.

2.1.3.7. Síntomas del estrés académico

González y González (2012) nos tratan acerca a que cualquier desencadenante del tipo emocional que va a generar una respuesta fisiológica interna con una cascada de secreciones hormonales, dadas por las glándulas suprarrenales, como los principales metalitos contrarreguladores, el cortisol, la adrenalina y la noradrenalina, que serán encontrados en sangre y orina

La adrenalina y la noradrenalina consiguen aumentar los latidos cardiacos y, con ello, la frecuencia cardiaca, que a su vez genera un incremento de la presión en los vasos sanguíneos, un aumento de la tasa metabólica, con el fin de activar un mecanismo de supervivencia para incrementar el rendimiento corporal. Estas reacciones se expresan en respuesta físicas, psicológicas y conductuales.

- **Síntomas físicos.** Cefalea, debilidad, cansancio crónico, bruxismo, hipertensión arterial, disfunción gástrica y las deshidrataciones gastrointestinales por diarreas, impotencia, dolor de espalda, distintos grados de insomnio, resfriados y gripes constantes, poca libido sexual, infecciones genitales, sudoración excesiva, anorexia y anemia, temblores o tics nerviosos.
- **Síntomas psicológicos.** Crisis ansiosas, predisposición a la tristeza, bajo autoestima, excesiva irritabilidad, dudas extremas, inquietud, aplanamientos afectivos, anhedonia, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control de la situación, pesimismo ante la vida, auto negatividad, exceso de preocupación, falta de concentración, inseguridad,

- **Síntomas comportamentales.** Tabaquismo excesivo, pérdida de la memoria, pensamientos conflictivos, asilamientos propios, incapacidad de cumplir obligaciones, irritabilidad, desgano, incapacidad de asumir responsabilidades, ingesta aumentada o disminuido de alimentos, falta de interés sobre las cosas, indiferencia social

2.1.3.8. Estrategias de afrontamiento

Valdivieso et al. (2020) plantean que, aplicando estrategias de afrontamiento acorde a la edad y trastorno, los estudiantes pueden modular el grado de estrés académico regresionando a un estado normal. Es así que cada estudiante debe identificar su propio factor estresante y pueden elegir la estrategia de afrontamiento.

También, las técnicas de afrontamiento usadas por el resto de personas deben centrarse en las emociones, situación y el problema. El manejo del estrés se realiza con estrategias de afrontamiento previa evaluación emocional y cognitiva de la persona. Y las estrategias más frecuentemente utilizadas son la reconstrucción cognitiva y el apoyo social.

Por su parte, Valdivieso et al. (2020) indica que una manera de disminuir el estrés es evitar justamente el problema a tiempo, pero aun así no se considera una estrategia que resolverá el problema, se podría considerar como un salto de gracia; sin embargo, consideran una estrategia de afrontamiento y expresión emocional, que es lo más adecuado, aunque es lo menos utilizado.

Así mismo, las estrategias encaminadas a un afrontamiento adecuado y activo del problema disminuyen tanto el estrés como lo que ocasiona y se han vinculado tanto con un

mayor bienestar emocional como un decrecimiento de los síntomas psicofisiológicos a nivel cognitivo, emocional, conductual y físico.

2.1.3.9. Consecuencias del estrés académico

González y González (2012) hacen una comparación de las consecuencias producidas por el estrés académico y el estrés en general, y llegaron a la conclusión que los efectos son similares:

- **Fisiológicos.** Cambios en la frecuencia cardíaca, que llevan a cambios en la presión arterial, así mismo incremento en la frecuencia respiratoria y una cascada de liberación de hormonas internas y cambios en la respuesta inmunológica disminuida.
- **Efectos psicológicos.** Los factores estresores afectan a nivel emocional, desatando episodios de ansiedad y aumento de tensión, lo que generó conductas dañinas que se manifiestan como los siguientes: fumar, beber alcohol, consumo de café, desequilibrios en el ciclo circadiano, cambios inadecuados en el consumo de alimentos.
- **Efectos en el rendimiento y el comportamiento organizacional del alumno.** Dentro de ellos tenemos principalmente a la falta de concentración, malhumoración, pérdida de memoria a corto plazo y largo plazo, lentitud en la respuesta verbal, deterioro de las habilidades organizativas y críticas.

Además, González y González (2012) aclaran que las consecuencias de las anteriores características generan cambios en el resultado de la productividad académica

del alumno, y que estos efectos no son nada positivos, lo que generó comportamientos que alivien el dolor, como ingesta de tóxicos, cambios en el ciclo circadiano, consumo de bebidas alcohólicas, evasión de responsabilidades e intento de soluciones provisionales que solo empeoran la situación y generan nuevos conflictos.

De esta manera, las consecuencias a largo plazo del estrés académico son que generan cambios en el estado de ánimo como episodios de depresión, ansiedad, angustia, desesperación, distorsión del autoconcepto, baja autoestima, predisposición a la irritabilidad y con ello disminución de relaciones interpersonales, que generan alejamiento del sujeto, síntomas de *burnout*, desgaste mental que deteriora el estado físico, aumento en la demanda de consultas médicas y psicológicas.

Estas consecuencias a largo plazo generan mayor dificultad en la vida académica de los estudiantes, pero con terapias acorde al estado del sujeto el nivel de estrés se puede disminuir y con ello los efectos colaterales.

2.1.4. Procrastinación

Quant y Sánchez (2012) hacen mención a que la definición de procrastinar refiere a la incapacidad de realizar de forma voluntaria alguna actividad que previamente debe ser entregada o realizada en tiempo determinado; esto da lugar a un acto de posponerla una y otra vez. Asimismo, las conductas relacionadas a la procrastinación tienen como acompañante, según estudios realizados, baja autoestima, poca autoconfianza, incapacidad del autocontrol, depresión, conductas de desorganización, acompañados de rasgos de una personalidad minuciosa, características de impetuosidad y trastornos de ansiedad.

La búsqueda de por qué ocurre el aplazamiento de las tareas es de gran importancia para discutir las causales; por ello, se hace mención que los seres humanos pueden elegir entre realizar acciones que traerán consecuencias positivas en un corto tiempo en lugar de acciones que generarán consecuencias tardías. Normalmente evitan este paso, porque se percibe como desagradable, optando por las que generan satisfacción en el camino, en el transcurso de estos actos se origina una problemática entre lo que se debe hacer lo que se desea hacer.

Los primeros reportes acerca de la procrastinación como el accionar conocido, datan desde 1992, donde se explica cómo es que las personas tienen múltiples actividades que cumplir en un determinado tiempo, que por lo general es corto, siendo el contexto perfecto para terminar en procrastinación

Durante muchas décadas, la procrastinación ha tomado lugar en la historia, al punto de ser considerada como habitual o tradicional, dentro del comportamiento humano, pero es cierto que, desde la época industrializada, el término *procrastinación* recién fue considerado como algo negativo.

Anteriormente, durante la revolución industrial, el hecho de posponer tareas o actividades eran consideradas parte de la labor, asumiendo un rol de neutralidad frente a la sociedad, tomando la sociedad a la procrastinación como un hecho totalmente justificado y que forma parte del problema. Sin embargo, el momento en que empieza a considerarse de forma negativa es durante el surgimiento de la modernidad, cuando los modelos de producción económica, con el fin de llegar a sus metas, concuerdan en que el origen de su progreso es el no retraso de a sus accionares.

Ahora, cómo logramos entender este problema, a través de cuatro puntos de vista: primero, con un enfoque de modelo psicodinámico; segundo, el motivacional; tercero, el conductual; y finalmente, el cognitivo.

Por tanto, cuando nos preguntamos, por qué se da la procrastinación, debemos pensar en el miedo a fracasar, ya que esta respuesta está dada desde el punto de vista de un modelo psicodinámico. Es así que este modelo nos insta a estudiar sobre por qué la gente desea dilatar el tiempo en cumplir las tareas; es por eso que este punto de vista busca comprender la razón por la que las personas abandonan sus metas, cuando ellas tienen la capacidad suficiente para realizarlas y obtener el éxito sin problemas

Seguidamente, trataremos del modelo motivacional, el cual trata acerca del término *motivación*, considerado como un rasgo que puede poseer una persona donde canaliza estabilidad en una serie de comportamientos que terminaran en una vía final común: llamado éxito frente a cualquier contexto. Pasa a través de dos caminos: el primero hace alusión al logro motivacional, y el segundo, a la capacidad de evadir un momento que le genere desagrado a la persona.

Asimismo, este modelo nos indica que para generar el éxito o logro de una tarea, deben realizarse una serie de pasos como, por ejemplo, es importante que las personas sean capaz de reconocer el grado de dificultad, la ansiedad que puede sufrir durante el proceso, y el esfuerzo que debe realizar. Sin embargo, si el sujeto ve todos estos ítems como poco probables de lograrlos, genera en su cabeza un sentimiento de fracaso, y pierde las esperanzas para el éxito, posponiendo de esta forma las tareas que debió realizar y cayendo en la procrastinación.

Nuevamente, este enfoque necesita de otro, como el modelo conductual, porque destaca el hecho de que procrastinar es una opción, es una elección que el usuario realiza al momento de hacer sus actividades, y se decide procrastinar porque así lo desea.

Sobre la base de lo anterior, se propone que el significado de la procrastinación tiene que ver con el hecho en sí de prolongar o dilatar el tiempo en el que debe culminarse una tarea, realizar este acto genera en la persona sentimientos de incomodidad, y esto está muy relacionado a un tipo de personalidad conocido como el evitativo. Es así que cuando la persona se encuentra frente a una gran responsabilidad o una situación que implique gran esfuerzo, ellos generan el sentimiento de que no lo lograrán, entonces se produce la aversión o evitación.

Por tanto, el enfoque cognitivo relaciona la procrastinación con los procesos mentales, donde la información consignada en el cerebro es disfuncional, por tanto, no generará una respuesta adaptativa, y solo generará discapacidad y miedo al rechazo. Asimismo, este enfoque nos insta a darnos cuenta que el sujeto procrastinador suele tener pensamiento obsesivo, porque no puede realizar esta actividad.

Además, cuando se da el momento reflexivo en el sujeto procrastinador, este momento genera pensamientos rumiativos, en los cuales el sujeto piensa acerca de su poco o escaso progreso para cumplir la actividad, piensa acerca de la incapacidad que tiene para lograrlo, y su pensamiento en líneas generales se vuelven totalmente negativos y de forma automática; por lo que la persona tiende a suspender o dejar pasar la tarea una vez mas

Para Quant (2012), la consigna epidemiológica sobre Sudamérica indica que el 61 % aproximadamente de la gente procrastina, y que el 20 % de las personas de América Latina poseen una procrastinación del tipo crónica. Entonces, el tratar de una procrastinación crónica es mencionar que las conductas evitativas de aplazamiento de tareas que el sujeto debiera realizar datan de largo tiempo. A su vez, experimentan más emociones del tipo negativas, porque el tiempo que demoran en realizar las tareas los hace sentir como incapaces.

Un tema muy importante que debe ser mencionado, acompañado a la procrastinación, es el autocontrol, pues poseer esto podría lidiar con la procrastinación. La elección de una persona de continuar con las tareas que debe realizar y no empezar a procrastinar trae consigo, a largo plazo, mejores comportamientos que se van fortaleciendo poco a poco, el autocontrol. Por ello, es considerado como aquel accionar de elección propia que hace el sujeto de generar actitudes que traerán en un largo plazo la realización de la tarea; cuando este comportamiento es significativamente hecho por mucho tiempo, asegura que el sujeto pueda cumplir pequeños objetivos que lo conducen a cumplir el objetivo más grande.

Es así que el autocontrol guarda amplia relación con el establecimiento de las metas, con la capacidad de planeación, con la capacidad de generación de decisiones correctas, el con el grado de resolución de problemas. Es así que, de forma contraria, la falta de autocontrol estaría netamente relacionada a la procrastinación y al no éxito de la persona.

Asimismo, plantean que todas aquellas personas que procrastinan tienen algunos rasgos característicos vinculados con la sintomatología que tiene la depresión como

también los síntomas de la ansiedad, se plantea también que los individuos presentan mayormente pensamientos negativos de sí mismos y a todas aquellas que estas personas realizan.

Y ahora surge otra interrogante, pues la procrastinación podría tener relación con la depresión, y esto surge a partir de los episodios de ansiedad, que se vuelven crónicos y esto llevan a su vez a la depresión, debido a otros factores que hemos ido mencionando como una autoestima disminuida.

Además, debemos considerar, en este punto, el hecho de que mientras más nos acostumbremos a realizar actividades que no necesariamente son de nuestro pleno agrado, cultivamos la disciplina, y esto guarda relación con un hábito de estudio, en todo caso, la procrastinación, tiene que ver con la falta de hábitos de estudio

Definen que el miedo a fracasar, la baja autoeficacia y la baja autocompetencia se componen de factores notables que guardan una relación con el procrastinar. Pongamos un ejemplo, un sujeto que realiza un determinado trabajo, y que cree no tener la capacidad suficiente para realizar tiene muchas posibilidades de abandonar el trabajo, lo que genera postergaciones. Ahora, postergar las ejecuciones de tareas o actividades que puedan patentizar estas diferencias, mostrar algún comportamiento o conducta de postergación puede ser convertido en estrategias que le dan a la persona de no solo disminuir la sintomatología de la ansiedad relacionado a las actividades, sino que también le permite acreditar una determinada actitud con la demostración de un tiempo escaso que de una falta de capacidad.

Por ello, la conducta de un procrastinador se da bajo el contexto de un sujeto que percibe que no logrará realizar la tarea en el tiempo determinado, porque lo considera complicado, y genera sentimientos de frustración, los cuales le impiden llevar a cabo la tarea en ese momento. Motivo por el cual queda suspendido, para así poder iniciar otra vez el siguiente día, y así siguiendo un ciclo sin fin.

2.1.4.2. Tipos de procrastinación

Quant y Sánchez (2012) respecto a las dos formas de procrastinación, menciona que la primera forma hace mención a la realización de las tareas; y la segunda está relacionada a la toma de decisión de realizar o no el trabajo.

Respecto al primer tipo, trata de cómo el sujeto alarga el cumplimiento de las tareas después de haber empezado, pero no llega a culminarlo, debido al patrón evitativo que hemos ido mencionando. En relación con el segundo tipo, trata de cómo la falta de organización para lograr pequeños objetivos y llegar a lograr el objetivo mayor se ven perjudicados, por esta y por el miedo al fracaso, siendo todos estos partes del proceso de la procrastinación.

Ahora trataremos de los dos tipos de sujetos que procrastinan: aquí podemos evidenciar a los de tipo pasivo y a los activos. Los procrastinadores de tipo pasivos se les conoce también como procrastinadoras tradicionales, y son aquellos que comparten características como la de ser personas que dudan mucho al realizar una acción, y estas dudas son las que juegan un papel principal para no terminar las actividades correspondientes de una tarea. Y los procrastinadores de tipo activos son aquellos que si

realizan las actividades, pero bajo mucha presión y si toman decisiones en comparación con los pasivos, pero son tan deliberadas que terminan aplazando las tareas.

Haciendo un énfasis en las personas procrastinadoras del tipo activas, estas manejan niveles de estrés disminuidos, poseen excelente salud física en los periodos de plazo antes de realizar otra vez una parte de la tarea, y es en este momento en que ellas equilibran sus emociones negativas, las canalizan de tal forma que vuelven a realizar parte de la tarea, y vuelven a procrastinar. De esta manera se genera un ciclo sin fin, lo que quiere decir que experimentan por breves momentos sensación de bienestar entre procrastinaciones.

Además, haciendo énfasis sobre los procrastinadores de tipo pasivos, estos son quienes procrastinan y no tienen ningún propósito de extender el tiempo de las tareas, sin embargo, muy seguido postergan sus actividades dada su incompetencia para tomar las decisiones raudamente, cuando se acerca la fecha final de la entrega de trabajos los individuos se sienten forzados y empiezan a tener ideas negativas vinculadas con su capacidad para alcanzar un resultado grato.

Ahora también podemos mencionar a las procrastinadoras de diversos tipos: diligentes, evitativos, temerosos y rebeldes. Los procrastinadores duros son aquellos considerados como talentosos y con múltiples capacidades, los cuales hacen el que el sujeto termine rápido las tareas. Asimismo, los procrastinadores del tipo evitativo son los que constantemente evitan la realización de las tareas por el sentimiento de frustración y de desorganización que poseen.

Mientras que los procrastinadores temerosos son aquellos que dudan demasiado en la toma de decisiones, y esto es porque experimentan miedo continuo contra el fracaso. En vez de enfrentar sus propios problemas, ellos deciden realizar actividades que predicen el éxito, pero que solo los aleja de sus objetivos. Además, no asumen las consecuencias de sus actos, por lo contrario, hacen responsable de sus acciones a otras personas

Por su parte, Atalaya y García (2019) nombran que, a lo largo de la historia, se han ido haciendo mejoras en la definición de conceptos, y ahora podemos diferenciar dos categorías de conceptos interrelacionados a la procrastinación: conceptos generales y conceptos académicos, los cuales serán desarrollados en la siguiente sección.

2.1.4.3. Procrastinación general

Atalaya y García (2020) mencionan que utilizar un solo punto de vista para definiciones de la procrastinación sería erróneo, por tanto, tratan las definiciones desde diferentes puntos de vista, haciéndola una, por ello, la nombramos *general*. La procrastinación general es aquel hecho de postergar tareas poco interesantes y que genera un malestar subjetivo. Además, se cree que esta postergación se debe a que prefieren construir conexiones extracurriculares, en lugar de centrarse netamente en el plano académico, es así que se reafirma que el sujeto que procrastina tiene decisión propia de elegir no realizar sus tareas y hacer otras actividades que no tienen nada que ver con las tareas y pospone completar el trabajo que debe hacer por un período de tiempo.

En 1995 propusieron siete tipos de procrastinación académica:

- Perfeccionistas que procrastinan debido a que no cumplen con los estándares personales.
- Fantasioso, aquel que prefiere entretenerse entre sueños.
- Desasosegado, el que anda preocupado por la consecuencia de sus acciones, pero aun así nunca termina de envuelto al 100 % en sus tareas.
- Predispuesto a crisis, aquella persona que le causa placer la interacción social y no termina nunca sus tareas.
- Provocador, el que a su vez no acepta que él genera el problema, sino que termina culpado a los que le rodean.
- Agobiado, que es aquel que tiene muchas tareas por realizar a la vez y es el motivo por el cual nunca los termina.
- Calmado, que es aquel que prefiere no enfrentarse a situaciones de estrés ni de compromiso alguno.

También, debemos aclarar otras características de los procrastinadores, entre ellas la falta de asistencia a la escuela, debido a diferencias en el comportamiento o los hábitos de estudio. Es así que los educandos enfocan su tiempo a dedicarlo a proyectos extracurriculares que tienen que ver con la satisfacción, pero realizarlos les desencadena estados de estrés y ansiedad, al final de ello, realizan otras actividades que ellos genera placer y se sienten satisfechos.

2.1.4.4. Procrastinación académica

Atalaya y García (2019) la definen en el contexto de un sujeto que abandona sus tareas y estas quedan en suspenso para más adelante, y los participantes involucrados en realizar tales preguntas son los estudiantes. Las consecuencias a corto plazo son el poco desempeño académico, como también el abandono de los estudios, la procrastinación académica ha sufrido múltiples investigaciones, donde se quieren identificar las líneas de investigación encontradas: una de ellas buscar al responsable del no cumplimiento de las tareas y el otro un rasgo cauteloso asociado con la procrastinación

Para Quant y Sánchez (2012), la procrastinación es la “predisposición absurda a prolongar el tiempo de culminación de las metas propuestas y la terminación de una actividad en el contexto educativo” (p. 45). Se plantea una causal que indica que el sujeto desea cumplir con sus objetivos en un tiempo que él cree correspondiente, pero no lo culmina, porque talvez es muy corto. El problema de esto es la falta de motivación o algún deseo de ejecutar debido al exceso de estrés que le genera. Se dice también que mantienen miedo al fracaso y execración hacia las actividades; algunos autores también distinguen una disminución en el *feedback* de la contraregulación que genera altos niveles ansiosos frente al rendimiento.

De acuerdo con los autores el hecho de que se prorrogue una conducta que es protegida por un logro académico, luego de postergarlo genera un fortalecimiento de muchas creencias como, por ejemplo: “Trabajo mucho mejor cuando estoy bajo presión”.

Asimismo, estos autores toman en cuenta que las personas que procrastinan durante su periodo académico, suelen a crear en su entorno una figura buena, por lo que suelen crear excusas ficticias para así poder evitar el castigo y poder obtener más plazos. En cambio, hay ciertos estudios que dan a conocer lo complejo que es tratar de procrastinar en el contexto académico, dando como ejemplo que existe mucha relación entre el hecho de procrastinar y la disminución del cumplimiento de los objetivos que se ve con el poco rendimiento escolar. Otro ejemplo es la conexión que hay con el aplazamiento de las tareas y los altos niveles de estrés de cada estudiante. En todo caso, con mención de estos ejemplos, tratamos de la conexión que hay entre el aplazamiento de tareas y la falta de puntualidad, es decir la incapacidad para seguir instrucciones dadas, y el incremento de dificultades de salud.

Frente a este último aspecto, hubo autores que ejecutaron una búsqueda intensa en universitarios, donde se examina cuál es la conexión que podría existir entre la procrastinación académica y las consecuencias en la salud, es así que las investigaciones indican que los universitarios de los primeros ciclos de la universidad son los más vulnerables al estrés, debido a la carencia de adaptación, con las tareas universitarias, retrasando así su ejecución.

Los puntajes en las pruebas realizadas para evaluar la procrastinación académica con scores altos muestran que están significativamente relacionados con afecciones médicas, de tal forma que el sistema inmune se encuentra inhibido, de tal forma que las primeras manifestaciones como resfriados continuos y gripes. Acompañado de episodios relacionados con el insomnio.

Un estudio realizado en la Universidad de Windsor (Canadá) aclaró el panorama de esta relación del grado de salud de los participantes en relación con la procrastinación académica, donde concluyeron que los sujetos pasan por muy altos niveles de estrés en comparación con las personas que no procrastinan. También cabe resaltar que procrastinar no es un generador de enfermedad, sino que lo que hace es promover el empeoramiento de alguna enfermedad de base previa.

Además de relacionar la procrastinación académica con estas variables, también se ha realizado estudios para verificar la relación con variables sociodemográficas, sin embargo, aquí la correlación fue negativa, pues el aprendizaje no está ligado a la procrastinación, además de que la procrastinación va disminuyendo con el paso de los años.

Estudios epidemiológicos quisieron dar a conocer en qué sexo predominaba más, y dio como resultado que dentro de la predominancia de sexos el masculino es más afectado que el femenino

Ahora es de gran importancia determinar que un proceso de aprendizaje aplazado estaría vinculado con conceptos sobre las estrategias del aprendizaje, generan resultados favorables para el estudiante, y estos estarían relacionado con el uso de forma racional de estrategias cognitivas y de metacognición, que son enfoques que se basan netamente en “enseñanza” y en “aprendizaje”.

De tal forma que las personas que procrastinan en el ámbito académico no idearán ni desarrollarán estrategias adaptativas para realizar la tarea, lo que causa conductas

problemáticas. Es así que el estudiante aplica las definiciones de la estrategia de tipo cognitiva para poder resolver sus tareas, en lugar de procrastinar.

Ahora es importante saber cómo medir el grado de procrastinación, para ellos los scores más utilizados para medir esta variable durante la última década son tres: Aitken Procrastination Scale, API Scale, Student Procrastination Assessment Scale (PASS); y Tuckerman Procrastination Scale Escala de los 90.

La famosa escala de Likert, que va del 1 al 5, sirve para medir la propensión del estudiante para postergar sus actividades académicas, es así que los estudiantes al leerlas, indican el grado de afirmación que puede tener una pregunta, este score tiene 9 ítems, y el índice de consistencia interna es de 0,82.

El score de evaluación de procrastinadores académicos en la versión para los estudiantes, por sus siglas en inglés de PASS, fue creado y validado en 1984, donde los resultados de esta escala mostraron que el aplazamiento de las tareas genera múltiples problemas grandes para los estudiantes. Los resultados mostraron valores porcentuales que el 46 % de los estadounidenses casi siempre de bajo de realizar sus tareas, el 28 % dijo que los postergaba, y el 30 % dejaba las tareas de lectura semanales.

2.1.4.5. Clasificación de la procrastinación académica

Cárdenas, Hernández y Cajigal (2021) coinciden con la sugerencia de Schouwenburg, de que los estudiantes pueden experimentar dos tipos de procrastinación del aprendizaje es discreta y crónica.

- **Procrastinación académica esporádica.** Cuando tratamos del tipo esporádico, en el área del aprendizaje es conocido como un comportamiento expansivo y se refiere al “proceder oportuno que tiene que ver con tareas específicas de aprendizaje por deficiencias en el manejo del tiempo” (p. 22).

En otros términos, la procrastinación esporádica es rara, este proceder no ocurre para todas las tareas del aprendizaje, sucede de vez en cuando en las tareas determinadas.

- **Procrastinación académica crónica.** Este tipo de procrastinación es frecuente. Se define como la “costumbre común para postergar el hábito de estudio”. Comparándola con la de tipo intermitente, esta es continua y repetitiva en el tiempo, y es parte del hábito del estudiante de posponer sus actividades. Las razones del porque ocurre esto son múltiples. Pero es llamativa aquella en la que el sujeto considera siempre retrasar las tareas es una estrategia, ya que cree que esto conducirá a mejores resultados y carece de motivación.

2.1.4.6. Postergación de actividades

Para Huanaco y Cayllahua (2021), lo más importante, es la procrastinación tiene como núcleo el abandono del tipo voluntario de las tareas, evitando que sean entregadas a tiempo. Y se resume, como la morosidad académica, contextualizándola en el ámbito de las actividades y las responsabilidades evadidas.

Una pregunta muy importante es la de saber a qué está asociado el hecho de dilatar la fecha de cumplimiento de tareas, y la respuesta, según las investigaciones, son múltiples.

Entre ellas figuran, por ejemplo, distintos tipos de incomodidades, sobre exigencias ambientales, temor al cumplimiento, y todas ellas en el entorno laboral, familiar, académico, social, emocional.

Cualquier tipo de postergación genera aumento de presión que lleva a frustraciones y culpa, esto finalmente termina en ansiedad, la postergación de actividades puede obedecer a cuatro factores motivacionales:

- **Valoración.** El proceso mental de selección de un procrastinador hará elegir siempre aquel que haga que salga de la dificultad en un corto plazo; lo que genera mentalmente una valoración pensando en el tiempo que le tomara realizarlo y la cantidad de herramientas que utilizará, entre más complejo resulte, el atajo será el mejor camino.
- **Impulsividad.** Una persona no procrastinadora normalmente lo que hace es motivarse cada para ejecutar su tarea, pero el procrastinador es todo lo contrario, no tiene motivación, lo cual hace más predecible que abandone sus actividades teniendo finalmente un resultado negativo.
- **Demora de la satisfacción.** Utilizar un camino que ofrezca soluciones a corto plazo genera una especie de satisfacción momentánea, sin embargo, los atajos nunca son buenos, a veces el camino más largo es el indicado, porque el esfuerzo puesto probablemente tiene mejores cimientos. Entonces, habiendo tratado de los factores de tipo motivacionales y los que se han explicado ahora, existe una ecuación que unifica los conceptos:

Motivación = (Expectativa x Valoración) / (Impulsividad x Demora de la satisfacción).

2.1.4.7. Autorregulación académica

García (2012) nos trata de que un proceso cognitivo como el aprendizaje para que suceda debe ocurrir procesos intrapsicológicos que culminan en pensamientos que promoverán acciones con las que se busca adquirir conocimientos que conducirán al logro de metas y objetivos, otro ejemplo de entendimiento que propone es que detrás de un comportamiento determinado existe un conjunto de pensamientos adquiridos por procesos mentales. Entonces, se determina que el aprendizaje tiene variables que condicionan a la persona para las acciones que toma según el lugar y situación en que se encuentre

Para el aprendizaje existen modelos de aprendizaje, estos están basados en estrategias, sin embargo, ellos abarcan un enumerado de ellos, comprendiendo que el aprendizaje es una vía final de la unión de dimensiones cognitivas, metacognitivas, motivacionales, de gestiones de recursos, de control y gestiones de esfuerzo, etc. Cuando el estudiante adquiere todas estas dimensiones es capaz de deliberar la mejor decisión y aplicarla sobre una determinada situación

Sumado a esto, en el momento correcto de aplicar estos conocimientos hay gran duda, por ello, aunado a lo descrito, el educando debe adquirir control obtenido en el tiempo y también conciencia conseguida de experiencias, de tal forma que estamos tratando de la capacidad metacognitiva que desarrollará.

2.1.4.8. Dimensiones y fases de la autorregulación académica

Para García y Zea (2011), los procesos de autorregulación tienen un origen desde un enfoque racional, esto debido a que se centra en la reflexión cognitiva y el manejo de la

información. Es así que actualmente la definición se basa en un multidisciplinario enfoque, que consolida varios modelos del tipo explicativos, metacognitivos, emocionales, motivacionales, conductuales y también ambientales. Esto quiere decir que aprender es un proceso mental complejo que también implica sentir, desear, estar motivado, y que las condiciones ambientales lo favorezcan.

El conjunto de estas características mencionadas genera la capacidad de organizarse, gestionar, regular. Por tanto, es importante destacar que existen dos dimensiones importantes, como la dimensión emocional, que nos muestra que el aspecto afectivo es correlacional e inversamente proporcional con lo metacognitivo en el camino de aprendizaje, los sentimientos, emociones, estimaciones, juicios forman parte importante del resultado final.

Por consiguiente, las experiencias pasadas son la base para el aprendizaje, y los procesos del *yo*. Este mecanismo de acción no siempre es consciente ni deliberado, razón por la cual se vuelve más complejo, ya que, si fuera consciente, decidiríamos con mayor facilidad. También es importante tratar acerca del gran significado de relaciones intrapersonales como tratar con los que le rodean, esta es muy importante para la construcción del aprendizaje, ya que los conocimientos sedan desde épocas antiguas a través de diálogos entre generaciones.

Asimismo, el modelo de Pintrich (2004) es interesante, ya que trata de las fases del proceso de autorregulación, como la cognitiva, motivacional, conductual y la contextual, hace enfoque en la contextual ya que es importante el medio que rodea al sujeto para el correcto aprendizaje.

2.3. Marco Conceptual

2.3.1. Académico. Según lo establecido por la RAE (2021), este término es perteneciente o relacionado con las áreas oficiales de enseñanza.

2.3.2. Afrontamiento. Alonso (2014) argumenta que el afrontamiento es cualquier respuesta externa al estrés que tiene el efecto de evitar o controlar el estrés.

2.3.3. Autocontrol. La RAE (2021) define este término como aquel control de impulsos, reacciones propias de uno mismo.

2.3.4. Autorregulación. Castellero (2017) argumenta que la autorregulación es aquella capacidad o también una conjugación de procesos que se ejecuta en el control y organización de uno mismo favorablemente.

2.3.5. Cognoscitivista. Según el Centro virtual Cervantes (2022), la teoría cognitivista es psicológica y que tiene como propósito conocer de qué manera se interpreta mentalmente la información, cómo se procesa y almacena en nuestra memoria

2.3.6. Estrés. Basándonos en lo referido por la RAE (2021), es un estado de presión generado por circunstancias agobiadoras que provocan reacciones psicósomáticas y/o trastornos psicológicos que pueden llegar a ser severos.

2.3.7. Factores. Bembibre (2009) conceptualiza el término *factor*, como aquel elemento que puede facilitar una situación, convertirse en la causa del desarrollo o transformación del evento.

2.3.8. Fisiológicos. Según la publicación de la Editorial Medica Panamericana (2008), en la publicación de su artículo titulado “Fisiología humana”, el término *fisiología*, de manera literal, es “el estudio de la naturaleza”.

2.3.9. Individuo. Conforme a lo estipulado por la editorial Herder (2017), se menciona que es importante conocer bien a la persona, su ego, y enfatizar la posición moral y la responsabilidad como ser humano libre.

2.3.10. Irritabilidad. Busto (2017) conceptualiza el término *irritabilidad* como aquel malestar se puede entender de muchas maneras diferentes.

2.3.11. Metacognitiva. Jaramillo y Simbaña (2014) señalan que la metacognición es el entendimiento y la organización de tipo voluntaria e intencional de una ocupación cognitiva

2.3.12. Nivel. Según Bembibre (2009), el término *nivel* se puede aplicar a un gran número de posiciones o situaciones, siempre que se cumpla con la capacidad de diferenciar entre los componentes de una situación.

2.3.13. Postergación. Según lo expuesto por la RAE (2021), el término *postergación* es definido como aquel acto y efecto de postergar.

2.3.14. Procrastinación. La RAE (2021) la define con dos verbos transitivos, *aplazar* y *diferir*.

2.3.15. Patológicas. Pérez y Merino (2021) definen el término *patológico* como un adjetivo que se refiere a algo relacionado con una patología.

2.3.16. Síntomas. Para Castro (2020), los síntomas suelen ser trastornos subclínicos subjetivos de la concentración, el afecto, el pensamiento, el lenguaje, la cognición (cuerpo), el movimiento motor, la función corporal central y la tolerancia al estrés.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis general y específica

3.1.1. Hipótesis general

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), la hipótesis es aquella explicación tentativa del fenómeno que se desea investigar, constituye a aquellas enunciaciones, que se expresan como proposiciones o afirmaciones.

La relación que existe entre estrés académico y procrastinación en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022, es significativa

3.1.2. Hipótesis específicas

- La relación que existe entre el estrés académico y la postergación de actividades en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022, es significativa.
- Existe relación entre estrés académico y autorregulación académica en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022, es significativa.

3.2. Variables

3.2.1. Variable I. Estrés académico

3.2.2. Variable II. Procrastinación

3.3. Operacionalización de variables

3.3.1. Variable 1

Título preliminar: Relación entre estrés académico y procrastinación en estudiantes de una carrera técnico profesional en un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022

Variable del estudio: Estrés académico

Conceptualización de la variable: Es considerado un proceso fisiológico generado cuando los estudiantes dentro del contexto escolar, están predispuestos a exigentes demandas estresores, dando lugar a un desequilibrio químico en el organismo, el cual se exterioriza con síntomas, y conlleva a los estudiantes a realizar acciones específicas con el objetivo de devolverle a su organismo el equilibrio perdido y disminuir el malestar emocional (Barraza, 2006).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Estresores	Son aquellas exigencias altamente demandantes que generan malestar emocional y se convierten en desencadenantes de estrés, pudiendo ser de tipo psicológicos, físico y sociales, convirtiéndose a largo plazo en amenazas de la integridad vital de la persona (Barraza, 2006)	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	
Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> ● Relaciones físicas ● Relaciones psicológicas ● Relaciones comportamentales 	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25.	Ordinal
Estrategias para el Afrontamiento	Lazarus y Folkman (1986) Son definidos como el afán o ahincó conductual y cognitivo, que pueden variar con el fin de sobreponerse sobre los demandantes estresores, que generan desborde de recursos en el individuo.	26, 27, 28, 29, 30, 31.	

3.3.2. Variable 2

Título preliminar: Relación entre estrés académico y procrastinación en estudiantes de una carrera técnico profesional en un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022

Variable del estudio: Procrastinación

Conceptualización de la variable: Se define como la acción de diferir, aplazar, postergar las actividades necesarias para lograr objetivos, justificando los retrasos, y evadiendo la culpa y responsabilidad (Busko, 1998).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Postergación de tareas	<ul style="list-style-type: none">• Aplazamiento de inicio.• Coacción de tiempo en culminación de tareas.	1, 6, 7	Ordinal
Autorregulación académica	<ul style="list-style-type: none">• Contención• Disposición del tiempo.• Política de aprendizaje poco eficaces.	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12	

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, según Hernández, Fernández y Baptista (2014), es un conjunto de procesos, que toma como uso la recaudación de información para demostrar una hipótesis, basándose en la calculación cuantitativa y también el análisis estadístico, a fin de implantar modelos de conducta y evidenciar teorías

4.1. Tipo de Investigación

Es de tipo descriptivo y correlacional, para Hernández et al., (2014), los estudios de tipo descriptivos tienen como objetivo precisar los atributos y las de individuos, agrupaciones, procesos, objetos y/o cualquier otro fenómeno que se sujete a un examen.

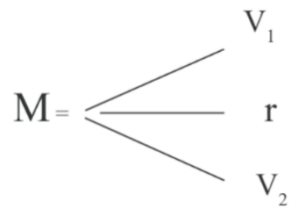
De igual modo, el propósito del estudio correlacional es poder tener conocimiento sobre la conexión que pueda estar presente entre dos a más definiciones, rangos o variables en un ambiente preciso.

4.1. Diseño de Investigación

Así mismo, el diseño de esta investigación es no experimental transeccional correlacional por cuanto no se manipularon variables ni contexto. Además, se realizará en un tiempo determinado y se establecerá la correlación entre las variables estrés académico y procrastinación, tal como se presentan en su contexto natural, siendo sustentado por Hernández et al., (2014), quien manifiesta que este se ejecuta sin la manipulación premeditada de las variables. El propósito de la investigación no experimental es visualizar

cambios que se presentan tal cual, en su ambiente natural, con el fin de armar una base de datos y poder analizarlos.

Por lo tanto, el diseño será:



En donde:

M = Muestra

V1 = Estrés académico

V2 = Procrastinación

R = Relación

4.2. Población y Muestra

4.1.1. Población

Hernández et al., (2014) conceptualiza que población es una agrupación de todas aquellas situaciones que coinciden con características definidas.

La población que conformó esta investigación consta de 69 estudiantes de la carrera de Arquitectura de plataforma y servicios de tecnologías de la información de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público en Santa Lucía en el 2022.

4.1.2. Muestra

Hernández et al., (2014) define que muestra es aquel fragmento obtenido de la población, donde se selecciona la información más característica de esta.

Es por ello que debido a que no se presenta una gran diferencia numérica con la muestra, se optó por evaluar a toda la población, es decir, los 69 estudiantes que figuran en la carrera técnica Arquitectura de plataformas y servicios de tecnologías de la información del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Santa Lucía 2022.

4.1.3. Muestreo

El tipo de muestreo que se realizó fue censal. Zarcovich (2005) menciona que la muestra censal es aquella donde se consideran la adquisición de información de todas las unidades de investigación como muestra, los datos se obtienen de una muestra, la cual es el total de la población dado que es finita, en tanto es una población numéricamente identificada.

4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de información

4.3.1. Técnicas

La siguiente investigación utilizó la técnica psicométrica y encuesta.

4.3.2. Instrumentos

4.3.2.1. Variable 1: Inventario SISCO del Estrés Académico

Es un temario de 31 ítems constituido conforme a los enfoques establecidos: estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento. Es el instrumento estandarizado y se anexa la ficha técnica del mismo:

Ficha técnica del instrumento

Nombre del instrumento: Inventario del Estrés Académico. (SISCO)

Autor(a): Barraza. A. (2006)-Adaptación Ancajima, L. (2017).

Duración: 25 minutos

Dimensiones: Estresores (08 ítems), Síntomas (15 ítems), Estrategias de Afrontamiento (06 ítems) Añadiendo a ello dos ítems, los cuales son dos preguntas con opciones de SI/NO, previas a la evaluación por dimensiones.

Puntuación y escala de calificación:

Bajo Nivel 0-73

Promedio Bajo 74-90

Promedio Alto 91-106

Alto Nivel 107 a más.

Escala valorativa:

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

Variable 2: Escala de Procrastinación Académica EPA

Ficha técnica del instrumento.

Nombre: Escala de procrastinación académica EPA

Autor: Domínguez, Villegas y Centeno

Procedencia: Lima, Perú.

Objetivo: Medir la procrastinación académica

Administración: Individual o colectiva

Duración :10 minutos en promedio

Sujetos de aplicación: Sujetos de 16 a 40 años de edad

Técnica: Encuesta

Escala de calificación: Puntuación directa, nivel bajo 12-30, medio 31-45, 46-60.

Validación: Por estructura interna del análisis factorial exploratorio con una varianza acumulada del 49.55 %.

Confiabilidad: Por consistencia interna del coeficiente omega para autorregulación académica de .82 y en postergaciones de actividades de .79.

Dimensiones: Autorregulación Académica (09 ítems), Postergación de actividades (03 ítems)

Escala valorativa:

- Nunca (N)
- Casi Nunca (CN)
- A veces (AV)
- Casi siempre (CS)
- Siempre (S)

4.3.3. Técnicas de análisis e interpretación de datos

Al haber obtenido la aprobación del proyecto, se solicitaron los permisos a la institución y se procedió a la aplicación de los instrumentos. Con los permisos ya generados se ingresó al establecimiento y, posterior a ello, se procedió a realizar las encuestas. Posteriormente, se colocaron los datos sobre Microsoft Excel para generar la base de datos,

después de ello se hizo uso del programa de SPSS para así poder presentar los datos estadísticos de forma descriptiva para la formulación de tablas académicas y figuras, luego se utilizó la prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov), y la prueba de hipótesis a través del coeficiente de correlación.

CAPÍTULO V

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. Descripción de Resultados

Para la obtención de resultados, la presente investigación evaluó 69 estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022. Posterior al recojo de información, se dio inicio a la calificación y evaluación de los instrumentos utilizados en esta investigación, es por ello que se obtuvieron los siguientes resultados:

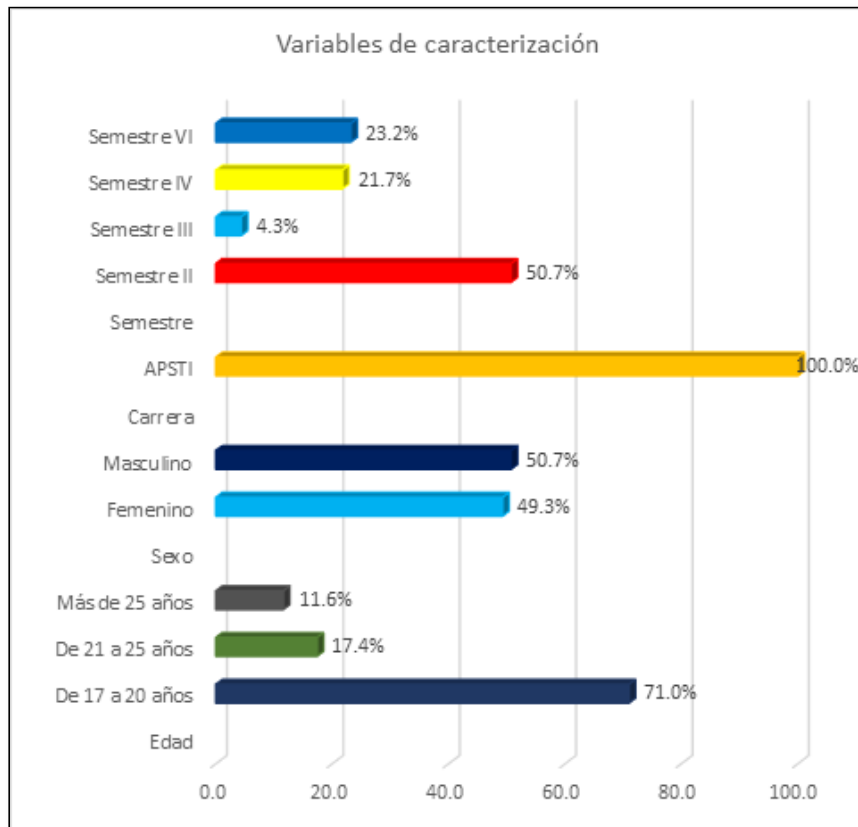
5.2. Presentación de Resultados

Tabla 1
Variables de caracterización

Variable(n=69)	Frecuencia	Porcentaje
Edad:		
De 17 a 20 años	49	71.0
De 21 a 25 años	12	17.4
Más de 25 años	8	11.6
Sexo:		
Femenino	34	49.3
Masculino	35	50.7
Carrera:		
APSTI	69	100.0
Semestre:		
Semestre II	35	50.7
Semestre III	3	4.3
Semestre IV	15	21.7
Variable(n=69)	Frecuencia	Porcentaje
Semestre VI	16	23.2

Fuente: Matriz de datos

Figura 1
Variables de caracterización



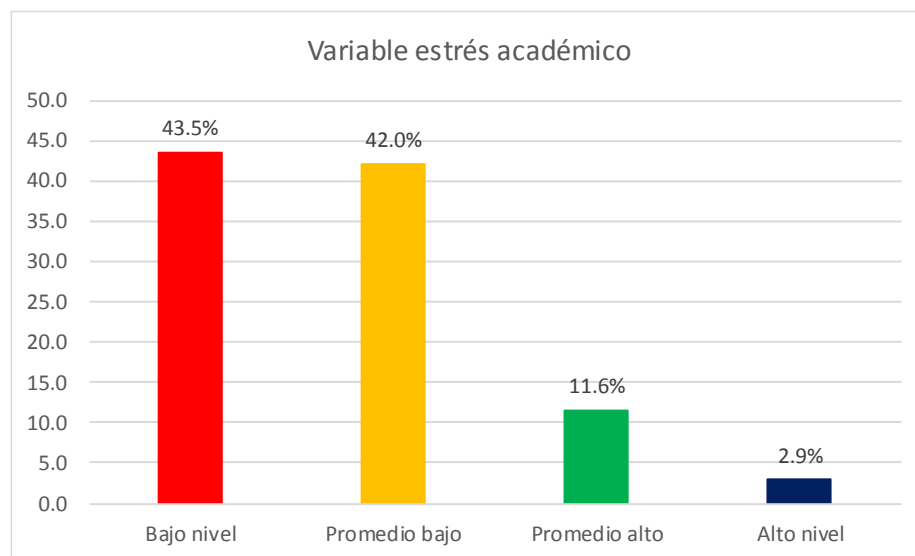
La tabla 1 y la figura 1 nos muestra que, en relación con la edad de los estudiantes, el 71,0 % tienen de 17 a 20 años; el 17,4 %, de 21 a 25 años; mientras que el 11,6 %, más de 25 años de edad. Además, el 49,3 % de los estudiantes son de sexo femenino; y el 50,7 %, de sexo masculino. En cuanto a la carrera técnica profesional de los estudiantes encuestados, el 100 % es de Arquitectura de plataformas y servicios de la tecnología de la información (APSTI). En relación con el semestre de los estudiantes entrevistados, la mayoría es del semestre II (50,7 %).

Tabla 2
Resultado de la variable estrés académico

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo nivel	30	43.5	43.5	43.5
Promedio bajo	29	42.0	42.0	85.5
Promedio alto	8	11.6	11.6	97.1
Alto nivel	2	2.9	2.9	100.0
Total	69	100.0	100.0	

Fuente: Matriz de datos

Figura 2
 Resultados de la variable estrés académico



La tabla 2 y la figura 2 nos muestra que con respecto a la variable estrés académico, el 43,5 % de los estudiantes tienen bajo nivel; el 42,0 %, promedio bajo; el 11,6 %, promedio alto; y 2,9 %, alto nivel.

Tabla 3

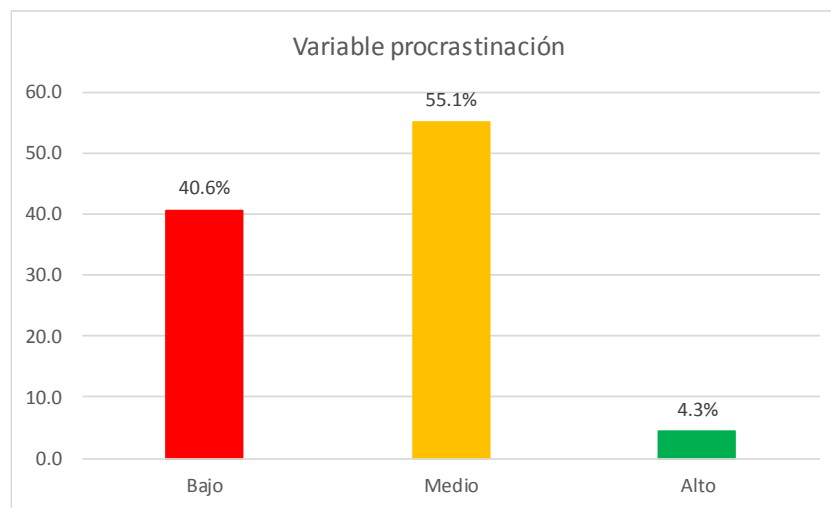
Resultado de la variable procrastinación

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	28	40.6	40.6	40.6
Medio	38	55.1	55.1	95.7
Alto	3	4.3	4.3	100.0
Total	69	100.0	100.0	

Fuente: Matriz de datos

Figura 3

Resultados de la variable procrastinación



La tabla y figura 3 dan a conocer que sobre la variable procrastinación, el 40,6 % de los estudiantes de la carrera técnica profesional tienen nivel bajo; mientras que el 55,1 %, nivel medio; y el 4,3 %, nivel alto.

Tabla 4

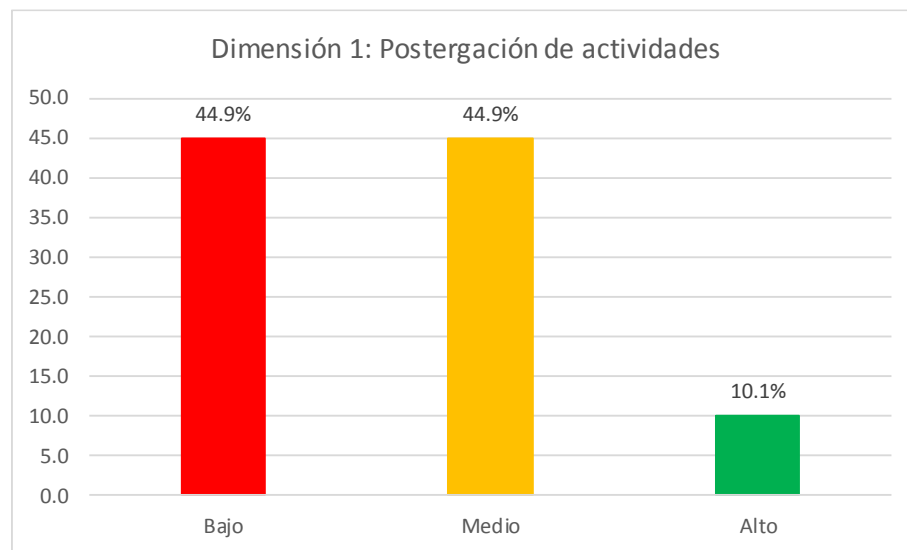
Resultado de la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	31	44.9	44.9	44.9
Medio	31	44.9	44.9	89.9
Alto	7	10.1	10.1	100.0
Total	69	100.0	100.0	

Fuente: Matriz de datos

Figura 4

Resultado de la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación



La tabla y figura 4 reflejan que al analizar la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación, se observa que el 44,9 % de los estudiantes registró nivel bajo y nivel medio; en tanto que el 10,1 % registró nivel alto.

Tabla 5

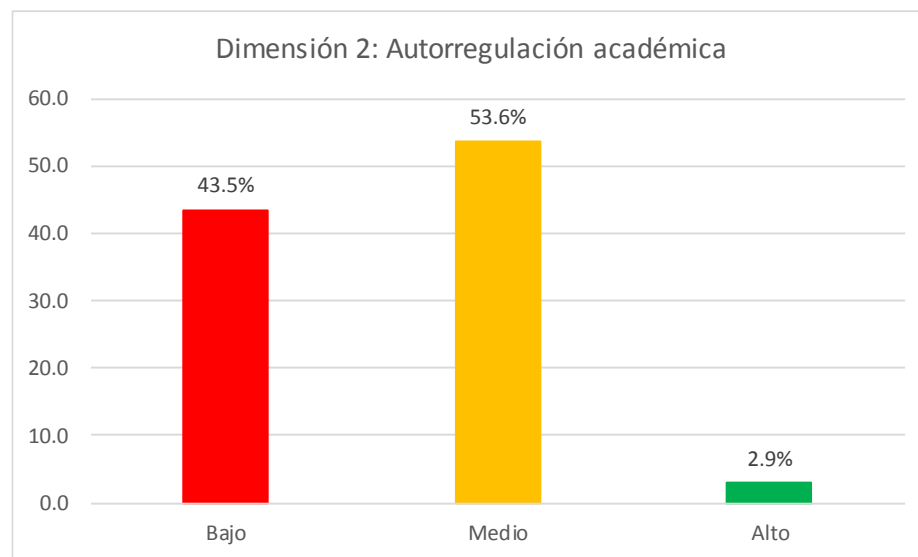
Resultado de la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	30	43.5	43.5	43.5
Medio	37	53.6	53.6	97.1
Alto	2	2.9	2.9	100.0
Total	69	100.0	100.0	

Fuente: Matriz de datos

Figura 5

Resultado de la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación



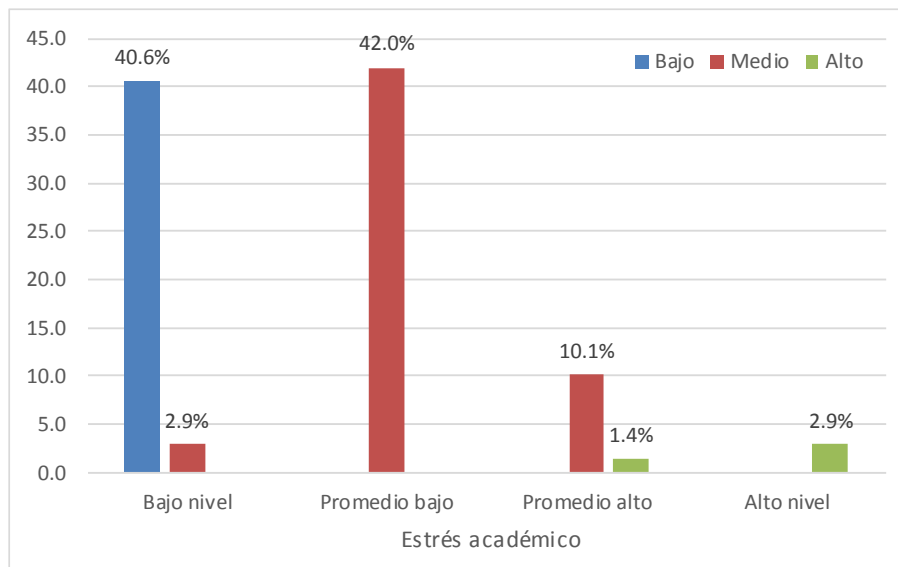
La tabla y figura 5 reflejan que respecto a la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación, el 43,5 % de los estudiantes obtuvo un nivel bajo; el 53,6 %, un nivel medio; y el 2,9 %, un nivel alto.

Tabla 6
Niveles de estrés académico y procrastinación.

Estrés académico	Procrastinación						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N.º	%
	N.º	%	N.º	%	N.º	%		
Bajo nivel	28	40.6	2	2.9	0	0.0	30	43.5
Promedio bajo	0	0.0	29	42.0	0	0.0	29	42.0
Promedio alto	0	0.0	7	10.1	1	1.4	8	11.6
Alto nivel	0	0.0	0	0.0	2	2.9	2	2.9
Total	28	40.6	38	55.1	3	4.3	69	100.0

Fuente: Matriz de datos

Figura 6
Niveles de estrés académico y procrastinación



En la tabla y figura 6, se puede apreciar que en el 40,6 % de los estudiantes tienen estrés académico bajo nivel y procrastinación bajo; el 42,0 %, estrés académico promedio bajo y procrastinación medio; el 2,9 % de los estudiantes, estrés académico alto nivel y procrastinación alto.

5.3. Prueba de Normalidad

5.3.1. Formulación de las hipótesis estadísticas

H0: Los datos siguen una distribución normal.

H1: Los datos no siguen una distribución normal.

5.3.2. Elección del nivel de significación (α)

Confianza = 95 %

Nivel de significancia (Alfa) es $\alpha= 0,05$ (5 %)

5.3.3. Prueba estadística a emplear

Considerando que la muestra de estudio es de 69 datos, se ha determinado el uso de la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Esta prueba, llamada Kolmogorov-Smirnov, según la Sig. Asintótica (al final del cuadro) también llamado “p-valor”, permite conocer si usaremos una prueba paramétrica o no paramétrica.

Tabla 7
Prueba de Normalidad: kolmogorov-Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
Estrés académico	0,050	69	0,200	0,991	69	0,913
Procrastinación	0,101	69	0,080	0,967	69	0,064

a. Corrección de significación de Lilliefors

5.4. Criterio de decisión

Si $p\text{-valor} < 0,05$, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a Si el $p\text{-valor} \geq 0,05$, se acepta la H_0 y se rechaza la H_a .

5.5. Decisión y conclusión

Como el $p\text{-valor}$, en la totalidad de datos obtenidos es $> 0,05$, se acepta la H_0 , es decir, los datos siguen una distribución normal, por lo tanto, se aplicará la prueba paramétrica Correlación de Pearson. Por lo expuesto, se acepta la H_0 , es decir, los datos mostrados siguen una distribución normal.

5.6. Prueba de Hipótesis

5.6.1. Hipótesis General

Existe relación entre estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Santa Lucía del departamento de Puno.

5.6.1.1. Formulación de las hipótesis estadísticas

H_0 : No existe relación entre estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Santa Lucía del departamento de Puno.

$$\rho = 0$$

H1: Existe relación entre estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Santa Lucía del departamento de Puno.

$$\rho \neq 0$$

5.6.1.2. Elección del nivel de significación (α)

El nivel de significación elegido es $\alpha=0,05$, se asume el valor de significancia como una probabilidad de acierto o riesgo por parte del investigador, en razón de aceptar o rechazar la hipótesis alterna.

5.6.1.3. Selección de la prueba estadística

Considerando que los miembros de la muestra han sido elegidos de manera aleatoria y habiéndose realizado la prueba de normalidad de los datos, se hará uso de la prueba de Correlación de Pearson.

5.6.1.4. Lectura del p-valor (sig)

El p-valor o significancia estadística (sig.) encontrado en la ventana de resultados del SPSS versión 26, después de procesar los datos, se muestra en la tabla 8, los cuales servirán para decir si se acepta o rechaza la H_a .

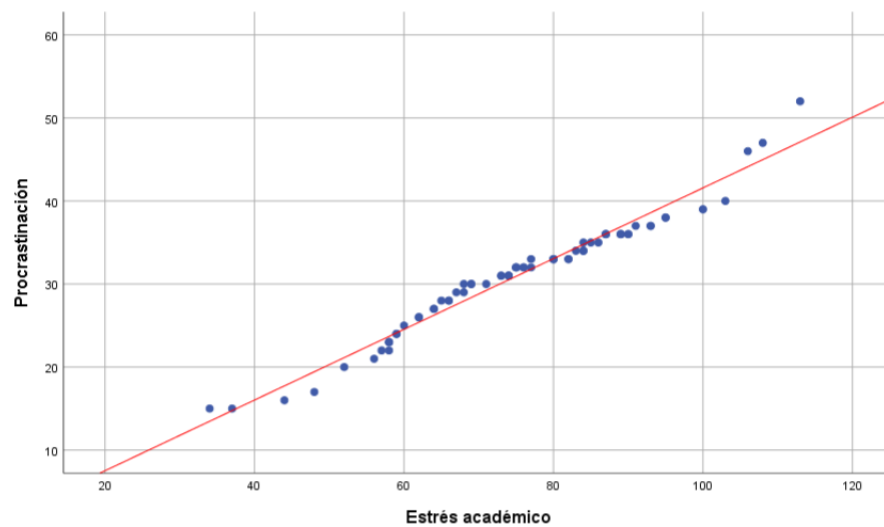
Tabla 8*Correlaciones entre estrés académico y procrastinación*

		Estrés académico	Procrastinación
Estrés académico	Correlación de Pearson	1,000	0,983**
	Sig. (bilateral)		0,000
	N	69	69
Procrastinación	Correlación de Pearson	0,983**	1,000
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	69	69

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

Figura 7

Correlaciones entre estrés académico y procrastinación



Fuente: Matriz de datos

5.7. Decisión Estadística

Para tomar la decisión estadística de aceptar o rechazar la H_a , se aplica el método del valor de la probabilidad “P” (sig), según el cual si el valor de “P” (sig) $\leq \alpha$, entonces se acepta la H_a , en caso contrario se rechaza.

En cuanto a la tabla 8, se puede verificar que el coeficiente de Correlación de Pearson entre las dos variables de estudio es: 0,983, lo cual se interpreta como una correlación positiva muy alta, según lo referido por Hernández et al. (2014), el coeficiente de correlación varía de -1.0 a +1.0, que significa correlación negativa perfecta a correlación positiva perfecta respectivamente, el valor cero (0), indica la ausencia de correlación entre las variables de estudio. De acuerdo con la tabla N.º 8, el valor de $p = 0,000$ (sig. bilateral), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,000 < 0,05$. Por lo tanto, se rechaza H_0 , es decir, existe relación entre estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Santa Lucía del departamento de Puno.

5.7.1. Hipótesis específica 1

La relación entre estrés académico y postergación de actividades en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucía-Puno, 2022 es significativa.

5.7.1.1. Formulación de las hipótesis estadísticas

H₀: La relación entre estrés académico y postergación de actividades en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucía-Puno, 2022 no es significativa.

$$\rho = 0$$

H1: La relación entre estrés académico y postergación de actividades en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022 es significativa.

$$\rho \neq 0$$

5.7.1.2. Elección del nivel de significación (α)

El nivel de significación elegido es $\alpha=0,05$, se asume el valor de significancia como una probabilidad de acierto o riesgo por parte del investigador, en razón de aceptar o rechazar la hipótesis alterna.

5.7.1.3. Selección de la prueba estadística

Considerando que los miembros de la muestra han sido elegidos de manera aleatoria y habiéndose realizado la prueba de normalidad de los datos, se hará uso de la prueba de Correlación de Pearson.

5.7.1.4. Lectura del p-valor (sig)

El p-valor o significancia estadística (sig.) encontrado en la ventana de resultados del SPSS versión 26, después de procesar los datos, se muestra en la tabla 9, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la H_a .

Tabla 9

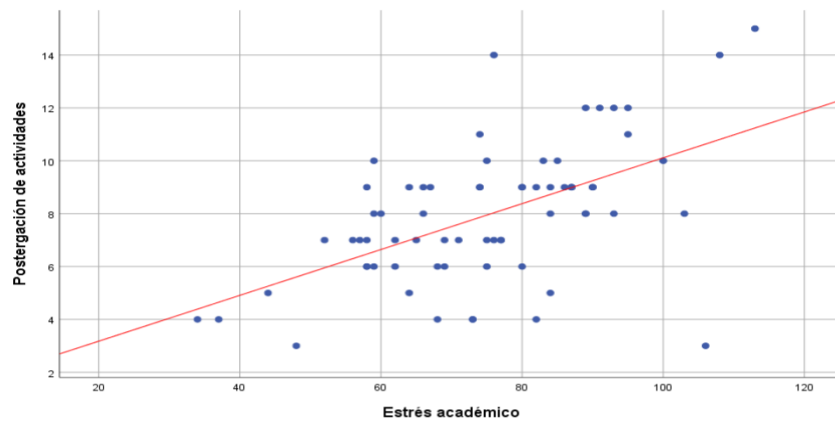
Correlaciones entre estrés académico y la postergación de actividades

		Estrés académico	Postergación de actividades
Estrés académico	Correlación de Pearson	1,000	0,546
	Sig. (bilateral)		0,000
	N	69	69
Postergación de actividades	Correlación de Pearson	0,546	1,000
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	69	69

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

Figura 8

Correlaciones entre estrés académico y la postergación de actividades



Fuente: Matriz de datos

5.7.1.5. Decisión estadística

Para tomar la decisión estadística de aceptar o rechazar la H_a , se aplica el método del valor de la probabilidad “P” (sig), según el cual si el valor de “P” (sig) $\leq \alpha$, entonces se acepta la H_a , en caso contrario se rechaza.

En cuanto a la tabla 9, se puede verificar que el coeficiente de Correlación de Pearson entre las dos variables de estudio es: 0,546, lo cual se interpreta como una correlación positiva moderada, según lo referido por Hernández et al. (2014), el coeficiente de correlación varía de -1.0 a +1.0, que significa correlación negativa perfecta a correlación positiva perfecta respectivamente, el valor cero (0), indica la ausencia de correlación entre las variables de estudio. De acuerdo con la tabla N.º 9, el valor de $p = 0,000$ (sig. bilateral), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,000 < 0,05$. Por lo tanto, se rechaza H_0 , es decir, la relación entre estrés académico y postergación de actividades en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucía-Puno, 2022 es significativa.

5.7.3. Hipótesis específica 2

La relación entre estrés académico y autorregulación académica en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucía-Puno, 2022 es significativa.

5.7.3.1. Formulación de las hipótesis estadísticas

H₀: La relación entre estrés académico y autorregulación académica en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucía-Puno, 2022 no es significativa.

$$\rho = 0$$

H1: La relación entre estrés académico y autorregulación académica en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022 es significativa.

$$\rho \neq 0$$

5.7.3.2. Elección del nivel de significación (α)

El nivel de significación elegido es $\alpha=0,05$, se asume el valor de significancia como una probabilidad de acierto o riesgo por parte del investigador, en razón de aceptar o rechazar la hipótesis alterna.

5.7.3.3. Selección de la prueba estadística

Considerando que los miembros de la muestra han sido elegidos de manera aleatoria y habiéndose realizado la prueba de normalidad de los datos, se hará uso de la prueba de Correlación de Pearson.

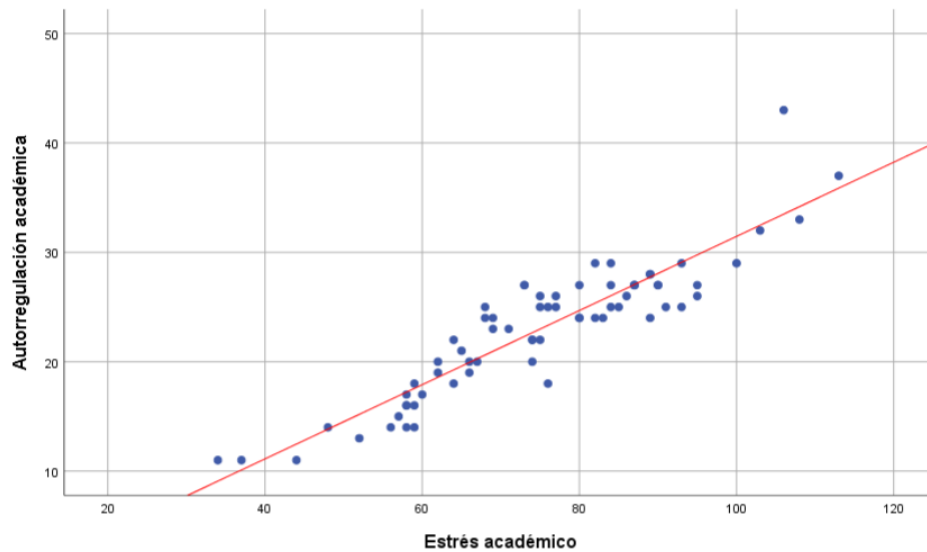
5.7.3.4. Lectura del p-valor (sig)

El p-valor o significancia estadística (sig.) encontrado en la ventana de resultados del SPSS versión 26, después de procesar los datos, se muestra en la tabla 10, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la H_a .

Tabla 10*Correlaciones entre estrés académico y la autorregulación académica*

		Estrés académico	Autorregulación académica
Estrés académico	Correlación de Pearson	1,000	0,912**
	Sig. (bilateral)		0,000
	N	69	69
Autorregulación académica	Correlación de Pearson	0,912**	1,000
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	69	69

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

Figura 9*Correlaciones entre estrés académico y autorregulación académica*

Fuente: Matriz de datos

5.7.3.5. Decisión estadística

Para tomar la decisión estadística de aceptar o rechazar la H_a , se aplica el método del valor de la probabilidad “P” (sig), según el cual si el valor de “P” (sig) $\leq \alpha$, entonces se acepta la H_a , en caso contrario se rechaza.

En cuanto a la tabla 10, se puede verificar que el coeficiente de Correlación de Pearson entre las dos variables de estudio es: 0,912, lo cual se interpreta como una correlación positiva alta, según lo referido por Hernández et al. (2014), el coeficiente de correlación varía de -1.0 a +1.0, que significa correlación negativa perfecta a correlación positiva perfecta respectivamente, el valor cero (0), indica la ausencia de correlación entre las variables de estudio. De acuerdo con la tabla N.º 10, el valor de $p = 0,000$ (sig. bilateral), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,000 < 0,05$. Por lo tanto, se rechaza H_0 , es decir, la relación entre estrés académico y autorregulación académica en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucía-Puno, 2022 es significativa.

5.8. Discusión de Resultados

5.8.3. Análisis descriptivo de los resultados

En este punto se hace una comparación de los resultados del estudio con los principales antecedentes presentados en el capítulo III marco teórico, con la finalidad de medir la consistencia de la presente investigación. En una investigación, uno de los aspectos más importantes, para los investigadores, es la discusión, debido a que se confronta los resultados del estudio, los antecedentes y el marco teórico. La existencia de una mayor correspondencia de los resultados con otras investigaciones, supone una mayor consistencia.

El estudio se desarrolló bajo la metodología de técnica psicométrica-encuesta, tipo de muestreo censal y nivel de investigación de tipo relacional o correlacional. Este diseño de investigación tiene como objetivo establecer una posible relación o asociación entre las

variables de estudio. La prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) concluyó la aplicación del coeficiente de correlación de Pearson, para contrastar las hipótesis de investigación; también, se fijó un nivel de significancia de 0,05, como límite para la aceptación o rechazo de las hipótesis de investigación.

Los resultados del análisis descriptivo de los datos refieren que en la variable estrés académico el 85,5 % de los entrevistados registró bajo nivel o promedio bajo. En cuanto a la variable procrastinación, se encontró que el 40,6 % tienen nivel bajo; el 55,1 %, nivel medio; y el 4,3 %, nivel alto. En su dimensión postergación de actividades, el 44,9 % tienen nivel medio; en su dimensión autorregulación académica, el 53,6 % registró nivel medio.

5.8.4. Comparación de los resultados

La investigación permitió establecer que existe relación entre estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Santa Lucía del departamento de Puno, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0,983 y un p-valor de 0,000 ($p\text{-valor} < 0,05$), por lo que se aceptó la hipótesis de investigación.

Los resultados obtenidos fueron comparados con otras investigaciones que guardan relación con el presente estudio, citando entre ellas al estudio realizado por Mendoza (2020), el cual tuvo como propósito descubrir la conexión entre el estrés académico y el desplazamiento de tareas en graduados de una universidad de Lima Metropolitana; se aplicó la escala de procrastinación académica (EPA) y el inventario SISCO de la tensión académica. El estudio concluyó que existe correlación significativa (Pearson = 0,983, p-

valor $< 0,000$) entre las variables del estudio; resultados que son similares a los obtenidos en la presente investigación.

Así mismo, se dispone del estudio de Álvarez y Cerrón (2020), en su investigación “El estrés estudiantil y la procrastinación en los jóvenes de quinto año de media de algunos liceos educativos en la provincia de Lircay-Huancavelica”, que llegaron a la conclusión que existe una correlación positiva moderada (80 %) entre las variables de estudio. Este resultado es muy semejante a lo obtenido en la investigación donde se encontró una correlación positiva alta (98 %).

También, se cuenta con el estudio desarrollado por Díaz (2020), sobre la “Procrastinación y estrés académico en los estudiantes en Chiclayo”. El propósito de la investigación fue determinar conexión entre procrastinación y estrés académico y concluyó que existía correlación entre los estudiantes procrastinadores y la atención académica en los estudiantes, el mismo resultado obtenido en el estudio.

A nivel internacional, se dispone del estudio realizado por Valle (2019), quien llevó a cabo la investigación “Un análisis de la relación en estudiantes de educación media superior de procrastinación y el estrés” con el objetivo de saber si hay correspondencia entre el diferimiento de tareas y la tensión académica. Los resultados obtenidos permitieron concluir que la autorregulación académica se conecta con el estrés académico; resultado que es igual al obtenido en el estudio.

Igualmente, se cuenta con la investigación ejecutada por Kloster y Perrota (2019) en su trabajo “El estrés académico en los universitarios de la ciudad de Paraná”. Los

resultados de trabajo establecieron que el 85 % de los estudiantes presentaron estrés moderado durante sus actividades académicas; el 11 %, estrés leve; y 7 %, estrés grado profundo. Resultados que no guardan relación con el estudio, dado que las derivaciones del presente estudio en relación con el estrés académico fueron que el 85,5 % presentó bajo nivel o promedio bajo de estrés académico; y 14,5 %, de promedio alto o alto nivel de estrés académico.

Además, en el estudio desarrollado por Trujillo y Gonzales (2019), sobre “Grados en el estrés académico en universitarios de postgrado de la Universidad Cooperativa de Colombia de la facultad de Educación-Bogotá”, se evidenció que el nivel de estrés académico de medio y alto sumó un total aproximado de 72 % de la población estudiada; porcentaje que difiere al obtenido en el estudio, donde la suma del estrés académico promedio alto y alto nivel sumó 14,5 %.

Por consiguiente, el estudio permitió determinar que la asociación entre las variables estrés académico y procrastinación en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Santa Lucía del departamento de Puno se relacionan significativamente; a pesar de ello, se debe considerar hacer un análisis de prevalencia tomando en cuenta variables intervinientes como género y la edad. En relación con la autorización por parte de las autoridades del centro de estudios, para aplicar en el estudio, se le presentó a cada uno de ellos el documento consentimiento informado, garantizando de esta manera la confidencialidad de los datos primarios.

Conclusiones

La investigación llegó a las siguientes conclusiones:

1. En cuanto al objetivo general, se determinó que existe relación entre estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Santa Lucía del departamento de Puno 2022, se obtuvo un coeficiente de correlación de Pearson de 0,983, el cual indica que la relación es positiva alta entre las variables de estudio y con un p-valor de 0,000, el cual es menor al valor de significancia (0,05), por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.
2. De los resultados obtenidos del objetivo específico 1, se determinó que la relación entre estrés académico y postergación de actividades en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022 es significativa, se obtuvo un coeficiente de correlación de Pearson de 0,546, el cual indica que existe una relación positiva moderada entre las variables de estudio y un p-valor de 0,000, que es menor al valor de significancia (0,05), por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.
3. De los resultados obtenidos del objetivo específico 2, se determinó que la relación entre estrés académico y autorregulación académica en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022 es significativa, se obtuvo un coeficiente de correlación de Pearson de 0,912, el cual indica que existe una relación positiva alta entre las variables de estudio y un p-valor de 0,000, que es menor al valor de significancia (0,05), por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Recomendaciones

- 1.** Se estableció una relación significativa entre las variables estrés académico y procrastinación, no obstante, se recomienda para posteriores investigaciones incluir en el estudio una variable interviniente como la edad o sexo que permita hacer un análisis de prevalencia por género o grupos etario.
- 2.** Se recomienda, a las autoridades del instituto público del distrito de Santa Lucia, implementar charlas sobre técnicas para combatir la procrastinación; así como técnicas de manejo de la procrastinación, dado que se encontró que el 50 % o más de los estudiantes tienen nivel de procrastinación, postergación de actividades y autorregulación académica nivel medio.
- 3.** En la mayoría de los estudios realizados entre el 2020 y el 2022 se aplicaron instrumento de recolección de datos como encuestas de manera no presencial, por lo cual se recomienda a los investigadores tomar las medidas necesarias para evitar un impacto negativo en los resultados. Por ello, se debe concientizar a la población de estudio a responder a las preguntas del instrumento con la mayor sinceridad, por lo que es necesario exponer los objetivos e importancia del estudio.

Referencias bibliográficas

- Abarca, C. (2016). *Estudio Piloto: Evaluación del estrés académico en la Facultad de Fisioterapia de Soria*. Tesis para obtener el grado en Fisioterapia. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/12668>
- Alfonso, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico | Alfonso Águila / Edumecentro. (s. f.). http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html_48
- Alvarez, K. A., y Cerrón, N. D. (2020). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica*. Tesis para obtener el grado de Licenciado en Psicología. Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/8378>
- Apaza, R. (2018). *Impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología del primero al sexto semestre académico de la UNA-Puno, 2017-II*. Tesis para obtener el Título Profesional de Cirujano Dentista Universidad Nacional del Altiplano. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/7515>
- ASALE y RAE. (s. f.). *Académico, académica | Diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la lengua española»-Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/académico>
- Atalaya, C., y García, L. (2020). Procrastinación: Revisión teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Bértola, D. (2010). Hans Selye y sus ratas estresadas. *Medicina Universitaria*, 12(47), 142-143.
- Bolíva, D. P., Ballesteros, L. P., y Ramírez, C. S. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44.
- Castillero, O. (s. f.). *Autorregulación: ¿qué es y cómo podemos potenciarla?* Recuperado 18 de noviembre de 2022, de <https://psicologiyamente.com/psicologia/autorregulacion>
- Cayllahua, F. V., y Huanaco, M. H. (2021). *Factores individuales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la UNA Puno-2019*. Tesis para obtener el grado de Licenciada en Trabajo

Social Universidad Nacional del Altiplano.
<https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/17239>

Cervantes, C. C. V. (s. f.). *CVC. Diccionario de términos clave de ELE. Cognitivismo*. Instituto Cervantes.
https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/diccio_ele/diccionario/cognitivismo.htm

Clemente, Z. A. (2021). *Estrés académico y ansiedad en estudiantes de Licenciatura en Enfermería*. Tesis para obtener el grado de Magíster en Enfermería.
<https://repositorioinstitucional.buap.mx/handle/20.500.12371/11807>

Collazo, C. A. R., y Rodríguez, Y. H. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. 14. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 2(14), 1-14.

Definición ABC (s. f.). *Definición de niveles*. Definición ABC.
<https://www.definicionabc.com/general/niveles.php>

Díaz, J. L. (2020). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Chiclayo*. Tesis para obtener el grado de Licenciado en Psicología. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/7746>

Díaz, J. (2019). *Procrastinación: Una revisión de su Medida y sus Correlatos*. Madrid, España. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación -e Avaliação Psicológica*, 2(51).
<https://www.redalyc.org/journal/4596/459661106005/459661106005.pdf>

Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. https://www.academia.edu/32697156/Hernandez_R_2014_Metodologia_de_la_Investigacion

Escobar, E. R., Soria, B. W., López, G. F., y Peñafiel, D. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*.
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

García, N. B., y Zea, R. M. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología: (Universidad de Antioquía)*, 3(2), 65-82.

Huanaco, M. H., y Cayllahua, F. V. (2021). *Factores individuales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la UNA Puno-2019*. Tesis para obtener el grado de Licenciada en Trabajo Social
Repositorio Institucional-UNAP.
<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3221747>

- Kloster, G. E., y Perrotta, F. D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina. Facultad Teresa de Ávila, 2019. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Laureano, C. A., y Ampudia, L. G. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378.
- Macías, A. B., y Nevárez, S. B. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa*, 28, 132 - 151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Mendoza, E. (2020). *Estrés académico y procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana*. Tesis para obtener el grado de Bachiller en Psicología <https://repositorio.usil.edu.pe/handle/usil/10941>
- Núñez, A. P. (2014). *Uso de redes sociales virtuales y procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas de Comas*. Tesis para obtener el título de Licenciada en Psicología. Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18011>
- Olaza, J. R. (2018). *Estrés académico y felicidad en estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima-Norte, 2018*. Universidad César Vallejo. Tesis para obtener el grado de Maestría en problemas de aprendizaje <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/34218>
- Pizarro, G. (2021). *Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación en estudiantes universitarios*. Tesis para obtener el grado de Licenciado en Psicología Repositorio Institucional-Ulima. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/13254>
- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Practica*. 3(1), 45-59. https://www.academia.edu/77343856/Procrastinaci%C3%B3n_procrastinaci%C3%B3n_acad%C3%A9mica_Concepto_e_implicaciones
- Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M., y Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 43(3), 275-289. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>
- Rodríguez, C. (2022). *Por qué las cebras no tienen úlcera*. Primera Edición. Alianza Editorial https://www.academia.edu/49590852/POR_QU%C3%89_LAS_CEBRAS_NO_TIENEN_%C3%99ALCERA

- Santos, J. L., Jaramillo, J. A., Morocho, M. I., Senín, M. C., y Rodríguez, J. F. (2017). Estudio trasversal: evaluación del estrés académico en estudiantes de medicina y su asociación con la depresión. *Revista Médica Hospital del José Carrasco Arteaga*, 9(3), 255-260. <https://doi.org/10.14410/2017.9.3.ao.42>
- Santos, J. (2017) *Prevalencia de Estrés Académico y Factores asociados en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Cuenca, 2016*. [Tesis de Maestría, Universidad de Cuenca] https://www.researchgate.net/publication/332061733_Prevalencia_de_estres_academico_y_factores_asociados_en_estudiantes_de_ciencias_de_la_salud_de_la_Universidad_Catolica_de_Cuenca_2016
- Terapiaymás. (s. f.). Terapia y más es un centro de psicología. El enfoque cognitivo conductual en psicología clínica. <https://www.terapiaymas.es/el-enfoque-cognitivo-conductual/>
- Trujillo, A. P., y González, N. E. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá*.
- Valle, L. L. (2019). *Procrastinación y estrés académicos en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa parroquial del distrito de Comas*. Tesis para obtener el grado de Maestría en Psicología con Mención en Problemas de Aprendizaje Universidad Ricardo Palma. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/2759>
- Vargas, M. A. (2019). *Procrastinación y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019*. Tesis para obtener el grado de Licenciado en Administración. Repositorio Institucional-UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/50845>

ANEXOS

Matriz de consistencia

Título preliminar: Relación entre Estrés Académico y Procrastinación en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1: Variables 2:	Población:
¿Cuál es la relación que existe entre estrés académico y procrastinación en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022	Determinar la relación que existe entre estrés académico y procrastinación en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022	La relación que existe entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022 es significativa	Estrés académico Procrastinación	La población de estudio estará conformada por 69 estudiantes de una carrera técnica de arquitectura de plataformas y servicios de tecnologías de la información del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Santa Lucía 2022. Muestra: Debido a que no se presenta una gran diferencia numérica con la muestra, se optó por evaluar a toda la población, es decir los 69 estudiantes que figuran en una carrera técnica arquitectura de plataformas y servicios de tecnologías de la información del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Santa Lucía 2022. Técnica y tipo de muestreo: Técnica: Psicométrica y encuesta

Tipo de muestreo: Censal-probabilístico

Técnica de recolección de datos: Se realizará estadística descriptiva para la generación de tablas académicas y de figuras, la estadística inferencial nos permitirá utilizar la prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov), el coeficiente de correlación y la prueba de hipótesis.

Instrumento de recolección:

- Inventario SISCO de estrés académico.
- Escala de procrastinación Académica (EPA)

Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas
<p>P.E.1: ¿Cuál es la relación entre estrés académico y postergación de actividades en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022?</p> <p>P.E.2: ¿Cuál es la relación entre estrés académico y autorregulación académica en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022</p>	<p>O.E.1: Determinar la relación entre estrés académico y postergación de actividades en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022.</p> <p>O.E.2: Determinar la relación entre estrés académico y autorregulación académica en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022</p>	<p>H.E.1: La relación entre estrés académico y postergación de actividades en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022 es significativa.</p> <p>H.E.2: La relación entre estrés académico y autorregulación académica en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucia-Puno, 2022 es significativa.</p>

Bibliografía de sustento para la justificación y delimitación del problema

Bibliografía de sustento usada para el diseño metodológico

Santos, J. L., Jaramillo, J. A., Morocho, M. I., Senín, M. C., & Rodríguez, J. F. (2017). Estudio

Trasversal: evaluación del estrés académico en estudiantes de medicina y su asociación con la depresión. *Revista Médica Hospital del José Carrasco Arteaga*, 9(3), 255-260.

<https://doi.org/10.14410/2017.9.3.ao.42>

Santos, J. (2017) *Prevalencia de Estrés Académico y Factores asociados en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Cuenca, 2016*. [Tesis de Maestría, Universidad de Cuenca]

https://www.researchgate.net/publication/332061733_PREVALENCIA_DE_ESTRES_ACADEMICO_Y_FACTORES_ASOCIADOS_EN_ESTUDIANTES_DE_CIENCIAS_DE_LA_SALUD_DE_LA_UNIVERSIDAD_CATOLICA_DE_CUENCA_2016

Alvarez, K. A., & Cerrón, N. D. (2020). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica*. Universidad Continental.

Hernández R. (2014). *Metodología de*

la Investigación. Recuperado

18 de noviembre de 2022, de

[https://www.academia.edu/32](https://www.academia.edu/32697156/Hernandez_R_2014_Metodologia_de_la_Investigacion)

697156/Hern %C3

%A1ndez_R_2014_Metodolo

gia_de_la_Investigacion

Huamán, M. (2017). *Hábitos de estudio en estudiantes de un Centro Preuniversitario de una Universidad Privada de Lima Metropolitana* [Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología,

-
- Olaza, J. R. (2018). *Estrés académico y felicidad en estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima-Norte, 2018*. Universidad César Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/34218>
- Apaza, R. (2018). *Impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología del primero al sexto semestre académico de la UNA-Puno, 2017-II*. Universidad Nacional del Altiplano.
<https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/7515>
- Núñez, A. (2014). *Uso de redes sociales virtuales y procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas de Comas*. [Tesis de Licenciada en Psicología, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18011/Nu%C3%B1ez_VAP.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M., & Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 43(3), 275-289.
<https://doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>
-
- Universidad Inca Garcilaso de la Vega].
<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.1818/1376/TRAB.SUFIC.PROF.%20HUAM%C3%81N%20DEZA%20MARIA%20ISABEL.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Pizarro, G. (2021). Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación en estudiantes

universitarios. *Repositorio Institucional-Ulima*.

<https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/13254>

Bolíva, D. P., Ballesteros, L. P., & Ramírez, C. S. (2014). Relación entre procrastinación académica

y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de*

Psicología, 14(1), 31-44.

Cayllahua, F. V., & Huanaco, M. H. (2021). Factores individuales y la procrastinación académica

en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la UNA Puno-

2019. *Universidad Nacional del Altiplano*.

<https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/17239>

Collazo, C. A. R., & Rodríguez, Y. H. (2011). *EL ESTRÉS ACADÉMICO: UNA REVISIÓN*

CRÍTICA DEL CONCEPTO DESDE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. 14.

AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO
“SANTA LUCIA”
RESOLUCIÓN MINISTERIAL Nº 0321-2007



CARTA DE AUTORIZACIÓN

MSc. Ing. WILLY ENRIQUE QUISPE ACCHA,
DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
TECNOLÓGICO PÚBLICO SANTA LUCIA.

AUTORIZA, que los Bachilleres Dayana Lizbeth Gasdaly Ortiz Mamani identificada con DNI N° 73540202 y Leydi Mishel Vargas Cutipa identificada con DNI N° 71724465, puedan realizar la aplicación de los instrumentos para ejecutar su investigación titulada “Relación entre Estrés Académico y Procrastinación en estudiantes de una carrera técnico profesional de un Instituto público del distrito de Santa Lucía – Puno, 2022”; a los estudiantes del programa de estudios de Computación e Informática (Arquitectura de Plataformas y Servicios de Tecnologías de la Información), entre los meses de noviembre y diciembre del año 2022.

Se expide la presente autorización a solicitud escrita de las interesadas para los fines que estimen conveniente.

Santa Lucía, 11 de noviembre de 2022.




CONSENTIMIENTO INFORMADO

Link:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfmBewyaFzegYGXdtvPg7j-wwHm-irVIic9j3kXb3k5eCoarQ/viewform>

CONSENTIMIENTO INFORMADO

73540202@continental.edu.pe [Cambiar de cuenta](#) 

*Obligatorio

Correo *

Tu dirección de correo electrónico

Relación entre Estrés Académico y Procrastinación en estudiantes de una carrera técnico profesional de un Instituto público del distrito de Santa Lucia – Puno, 2022

Mediante el presente me dirijo a usted para invitarlo a ser parte de esta investigación con el objetivo de conocer la Relación entre Estrés Académico y Procrastinación en su presente institución. Para ello usted tendrá que responder con honestidad: un formulario con datos personales generales y dos encuestas, podrá tomarse el tiempo que necesite.

Riesgos: La aplicación de estas encuestas no tiene ningún riesgo para su salud.

Beneficios: Se establecerá la relación entre los factores que conllevan a padecer estrés y procrastinación en la vida diaria del estudiante, en su relación en el área académica, viendo así el impacto y afectación que estas dos problemáticas pueden causar.

[Siguiente](#) [Borrar formulario](#)

CONSENTIMIENTO INFORMADO

73540202@continental.edu.pe [Cambiar de cuenta](#)



*Obligatorio

Relación entre Estrés Académico y Procrastinación en estudiantes de una carrera técnico profesional de un Instituto público del distrito de Santa Lucía – Puno, 2022

CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través de este documento doy mi consentimiento formal para participar de la investigación "RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE UNA CARRERA TÉCNICO PROFESIONAL DE UN INSTITUTO PÚBLICO DEL DISTRITO DE SANTA LUCIA – PUNO, 2022".

A través de este documento acepto que he sido debidamente informado (a) de mi participación en el objetivo de estudio, que él/ella refiere, por lo que declaro que conozco cuales son los beneficios y dificultades que pudiera acarrear mi participación.

Ingrese su número de documento de identidad (DNI) *

Tu respuesta

Ingrese sus APELLIDOS Y NOMBRES completos: *

Tu respuesta

[Atrás](#)

[Enviar](#)

[Borrar formulario](#)

INVENTARIOS DE EVALUACION

Inventario SISCO del estrés académico

Link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScYXCzO2B2C6u8ggW7Wok1Q_OokhkwlCFMKugySONxa_fi9AQ/viewform?pli=1

INVENTARIO SISCO DEL ESTRES ACADÉMICO

El cuestionario presente tiene como objetivo definir las características del estrés académico que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. Responder las preguntas con toda sinceridad, de manera que servirá de gran utilidad para el estudio con un fin investigativo, de manera que la información que proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Correo *

Correo válido

Este formulario registra los correos. [Cambiar configuración](#)

Edad: *

Texto de respuesta corta

Sexo: *

Femenino

Masculino

Facultad: *

Texto de respuesta corta

Escuela: *

Texto de respuesta corta

Año de estudios: *

Texto de respuesta corta

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

Sí

No

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

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

La competencia con los compañeros del grupo. *

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

Sobrecarga de tareas y trabajos escolares. *

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

La personalidad y el carácter del profesor. *

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

Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) *

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

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

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

No entender los temas que se abordan en la clase. *

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

Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) *

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

Tiempo limitado para hacer el trabajo. *

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

Otras (especifique)

Texto de respuesta larga

REACCIONES FISICAS



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

Título de la imagen

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

Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas) *

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

Fatiga crónica (cansancio permanente) *

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

Dolores de cabeza o migrañas. *

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

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. *

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

Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. *

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

Somnolencia o mayor necesidad de dormir. *

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

REACCIONES PSICOLÓGICAS



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

Título de la imagen

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

Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). *

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

Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). *

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

Ansiedad, angustia o desesperación. *

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

Problemas de concentración. *

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

Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. *

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

REACCIONES COMPORAMENTALES



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

Título de la imagen

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

Conflictos o tendencias a polemizar o discutir. *

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

Aislamiento de los demás. *

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

Desgano para realizar las labores escolares. *

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

Aumento o reducción del consumo de alimentos. *

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

Otras (especifique)

Texto de respuesta larga

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

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

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otro). *

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

Elaboración de un plan y ejecución de tareas. *

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

Elogios a sí mismo. *

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

La religiosidad (oraciones o asistencia a misa). *

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

Búsqueda de información sobre la situación. *

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

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

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

Otras (especifique)

Texto de respuesta larga

Escala de procrastinación académica EPA

Link:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSew74DCV5glSQ7XiEYuRV0GVBxe97eRPiJ5nCCognLFYbi9oA/viewform>

EPA - Escala de Procrastinación Académica

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

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

Iniciar sesión en Google para guardar lo que llevas hecho. Más información

*Obligatorio

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

(N) Nunca

(CN) Casi Nunca

(AV) A veces

(CS) Casi siempre

(S) Siempre

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

(N) Nunca

(CN) Casi Nunca

(AV) A veces

(CS) Casi siempre

(S) Siempre

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

- (N) Nunca
- (CN) Casi Nunca
- (AV) A veces
- (CS) Casi siempre
- (S) Siempre

4. Asisto regularmente a clase. *

- (N) Nunca
- (CN) Casi Nunca
- (AV) A veces
- (CS) Casi siempre
- (S) Siempre

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

- (N) Nunca
- (CN) Casi Nunca
- (AV) A veces
- (CS) Casi siempre
- (S) Siempre

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

- (N) Nunca
- (CN) Casi Nunca
- (AV) A veces
- (CS) Casi siempre
- (S) Siempre

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

- (N) Nunca
- (CN) Casi Nunca
- (AV) A veces
- (CS) Casi siempre
- (S) Siempre

8. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio. *

- (N) Nunca
- (CN) Casi Nunca
- (AV) A veces
- (CS) Casi siempre
- (S) Siempre

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

- (N) Nunca
- (CN) Casi Nunca
- (AV) A veces
- (CS) Casi siempre
- (S) Siempre

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

- (N) Nunca
- (CN) Casi Nunca
- (AV) A veces
- (CS) Casi siempre
- (S) Siempre

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

- (N) Nunca
- (CN) Casi Nunca
- (AV) A veces
- (CS) Casi siempre
- (S) Siempre

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

- (N) Nunca
- (CN) Casi Nunca
- (AV) A veces
- (CS) Casi siempre
- (S) Siempre

Enviar

Borrar formulario

Este formulario se creó en Organización Educativa Continental. [Notificar uso inadecuado](#)

Google Formularios

Sabana de datos con resultados obtenidos

ID	Edad	Edad	Sexo	Carrera	Año	P1	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
1	19	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre VI	1	4	2	2	4	4	2	3	5
2	18	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre II	1	4	3	2	4	4	2	3	3
3	18	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre II	1	4	2	1	3	3	2	4	2
4	33	Más de 25 años	Masculino	APSTI	Semestre VI	1	2	3	3	3	3	4	3	4
5	23	De 21 a 25 años	Masculino	APSTI	Semestre II	2	1	3	3	2	3	3	4	2
6	38	Más de 25 años	Masculino	APSTI	Semestre IV	1	5	4	4	5	4	1	5	5
7	17	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre II	1	2	3	3	2	3	2	4	5
8	22	De 21 a 25 años	Femenino	APSTI	Semestre II	1	2	2	2	4	4	2	5	2
9	19	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre VI	1	1	4	2	3	3	3	3	4
10	35	Más de 25 años	Femenino	APSTI	Semestre VI	1	2	3	2	2	2	3	2	3
11	20	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre VI	1	2	4	2	5	4	1	3	4
12	20	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre II	1	3	2	3	3	3	3	2	3
13	22	De 21 a 25 años	Masculino	APSTI	Semestre II	1	3	3	3	3	3	2	2	4
14	19	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre II	1	2	4	1	2	2	3	2	3
15	27	Más de 25 años	Femenino	APSTI	Semestre VI	1	3	4	4	5	4	5	3	4
16	21	De 21 a 25 años	Masculino	APSTI	Semestre IV	1	3	3	4	4	4	2	3	4
17	19	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre VI	1	2	3	2	2	3	1	3	2
18	20	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre II	2	3	2	2	2	2	2	4	2
19	17	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre VI	1	4	3	3	4	4	4	2	4
20	20	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre VI	1	1	3	2	4	4	3	3	3
21	20	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre VI	2	2	2	2	2	2	2	2	2
22	20	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre II	2	1	2	1	1	1	2	1	1
23	24	De 21 a 25 años	Femenino	APSTI	Semestre VI	1	4	3	5	4	4	2	4	5
24	20	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre VI	1	2	3	2	2	2	3	3	3
25	20	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre III	2	2	2	2	2	2	2	2	2
26	21	De 21 a 25 años	Femenino	APSTI	Semestre IV	1	4	3	3	4	4	3	3	3
27	19	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre IV	1	3	2	3	3	3	4	3	4
28	22	De 21 a 25 años	Femenino	APSTI	Semestre IV	2	3	3	3	3	3	3	3	3
29	18	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre IV	1	4	4	3	5	5	4	4	4
30	23	De 21 a 25 años	Masculino	APSTI	Semestre IV	1	2	3	3	3	3	3	2	4
31	20	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre IV	1	2	3	3	3	3	2	3	4
32	22	De 21 a 25 años	Femenino	APSTI	Semestre III	1	3	3	3	3	3	3	3	3
33	19	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre II	1	1	4	2	3	3	3	1	4
34	19	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre II	1	1	2	2	3	3	3	2	3
35	19	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre II	2	4	3	3	2	3	2	3	2
36	17	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre II	1	4	5	2	4	4	3	4	3
37	19	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre II	1	2	2	2	2	2	3	2	2
38	17	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre II	1	2	2	2	2	2	2	2	2
39	20	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre VI	1	5	5	3	3	3	3	3	3
40	22	De 21 a 25 años	Masculino	APSTI	Semestre II	1	1	3	2	2	2	2	2	1
41	30	Más de 25 años	Femenino	APSTI	Semestre II	1	4	4	2	2	2	4	4	4
42	17	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre II	1	3	2	2	2	3	2	3	3
43	21	De 21 a 25 años	Masculino	APSTI	Semestre II	1	3	3	3	3	3	2	1	2
44	18	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre II	1	2	3	3	4	4	2	3	3
45	18	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre II	1	3	2	2	4	4	3	3	3
46	18	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre II	1	3	2	4	5	5	1	2	1
47	19	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre IV	1	3	3	3	4	4	3	2	3
48	18	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre II	2	2	2	2	1	2	2	3	3
49	17	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre II	1	3	4	3	4	4	4	4	4

50	18	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre II	1	2	2	3	4	4	2	2	3
51	18	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre II	1	4	2	2	3	3	4	3	4
52	19	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre II	1	5	3	2	3	3	2	3	3
53	18	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre II	1	3	2	3	3	3	2	4	3
54	19	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre IV	2	2	5	1	1	1	4	2	3
55	19	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre II	2	3	2	1	2	2	2	2	4
56	18	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre II	1	4	2	2	2	2	4	4	3
57	18	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre II	1	2	2	2	2	2	3	2	2
58	18	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre II	1	3	3	2	3	3	2	4	3
59	17	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre II	1	2	2	2	2	2	2	2	2
60	18	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre IV	1	3	3	3	3	3	2	5	2
61	19	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre IV	2	3	1	2	3	3	1	3	3
62	38	Más de 25 años	Masculino	APSTI	Semestre IV	1	4	4	3	4	4	1	4	4
63	19	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre III	1	2	1	1	1	1	2	2	1
64	34	Más de 25 años	Masculino	APSTI	Semestre VI	1	4	3	4	3	3	3	2	3
65	32	Más de 25 años	Masculino	APSTI	Semestre VI	1	2	3	1	2	2	3	2	1
66	19	De 17 a 20 años	Femenino	APSTI	Semestre VI	1	3	3	2	5	5	3	3	3
67	17	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre II	1	1	3	1	2	2	4	4	3
68	20	De 17 a 20 años	Masculino	APSTI	Semestre IV	1	2	4	3	4	4	4	2	3
69	25	De 21 a 25 años	Masculino	APSTI	Semestre IV	1	4	3	3	3	3	2	2	3

P10.1														
Prácticas en laboratorios														
Ninguna														
No hay														
Ninguna														
Ninguna														
Ninguna														
No tengo otras preguntas														
Ninguna														
Ninguna														
Ninguna														
Los Códigos														
Ni idea														
.....														
Quiero perder el miedo y ya no estar tan nerviosa cuando ay una exposición o una conferencia														
Ninguna														
No hay otra especificación														
Ninguna														
No tener compresión para hacer un trabajo grupal														
Los trabajos se nos juntan aveces al mismo tiempo														
Por el tema de mi bebe														
Uniformidad														

2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2
5	4	4	3	4	4	3	2	4	4	1	1	2	4	2
2	3	5	2	2	2	3	2	5	3	2	1	3	2	3
3	2	4	3	2	2	3	3	4	4	3	4	2	2	2
2	1	5	4	2	1	2	1	5	1	2	1	4	3	4
1	1	1	2	1	3	2	3	1	2	2	2	2	3	4
5	5	5	1	4	5	3	4	4	5	4	3	4	3	4
2	2	4	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
3	3	4	2	2	3	2	3	4	3	2	1	2	3	2
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	3	1	3	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1
2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1
2	2	3	2	2	4	2	4	3	1	1	2	1	1	2
1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2
1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	1	1	2	2	4	1	1	1	3	1	1	3	2	1
4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4
2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1

P25.1	P26	P27	P28	P29	P30	P31
	4	5	4	2	4	4
	2	3	2	2	4	2
Fatiga	1	2	1	2	4	2
	4	4	3	2	1	2
	5	3	2	3	5	3
	1	2	2	4	5	1
	4	4	1	2	3	2
No hay	5	4	5	4	4	4
	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	3
	2	3	4	2	2	3
	2	2	2	3	3	3
	3	3	2	3	3	3
	5	5	4	4	5	3
	5	3	4	2	3	3
No tengo más especificaciones	2	4	3	2	5	2
	2	2	2	3	3	2
Ninguna	4	4	2	2	4	4
	5	2	1	1	2	2
	2	4	3	2	4	3
	1	1	1	1	1	1
	3	4	1	1	3	2
	5	4	5	3	4	2
Ninguna	2	3	2	3	4	2
	2	2	2	2	2	2
	3	4	3	2	4	2
	3	2	4	3	2	3
	3	3	3	3	3	3
	2	3	2	3	3	3
----	3	3	3	3	3	3
	4	4	3	4	3	2
Ninguna	4	4	2	2	3	3
Ninguna	3	1	3	3	3	2
Ninguna	1	3	4	2	2	2
	4	3	3	3	3	2
	2	3	4	2	2	4
	2	2	4	3	3	1
	3	3	3	1	3	2
El aburrimiento	3	3	3	2	2	2
	3	2	2	3	2	1
No me da tiempo de alimentarme	4	2	5	4	2	4
	2	2	3	3	3	2
Hacer deporte	2	1	2	1	3	3
	3	4	3	2	3	3
	3	3	1	2	3	3
	3	3	4	5	5	3
	3	4	3	3	4	3
	3	5	5	1	4	3
	3	2	1	1	1	2

	2	3	2	2	3	2
	4	4	4	3	3	3
	5	5	4	2	5	2
	3	4	1	3	4	3
	1	4	2	5	3	2
	4	3	3	1	4	3
Me cuesta relacionar con algunos compañeros	4	4	5	5	4	4
	2	2	2	2	2	2
	3	4	1	3	4	3
	2	2	3	2	3	3
	3	4	5	2	4	2
	4	3	3	5	4	3
	3	4	2	5	4	4
	1	1	1	1	1	1
	2	4	4	4	4	3
	2	2	3	1	1	1
	3	3	3	3	3	3
	3	2	3	2	3	1
Vista	1	3	1	2	3	4
	1	2	4	1	3	1

P31.1						
No hay						
No tengo más especificaciones						
Ninguna						

Ninguna						
Ninguna						
Ninguna						
A veces nos preocupamos pero llega ya la hora de presentar trabajos y que nos queda presentar como se nos pareció						
Antipatia						
Realizar deporte						

Todo claro
Sufro de vista cansancio visual

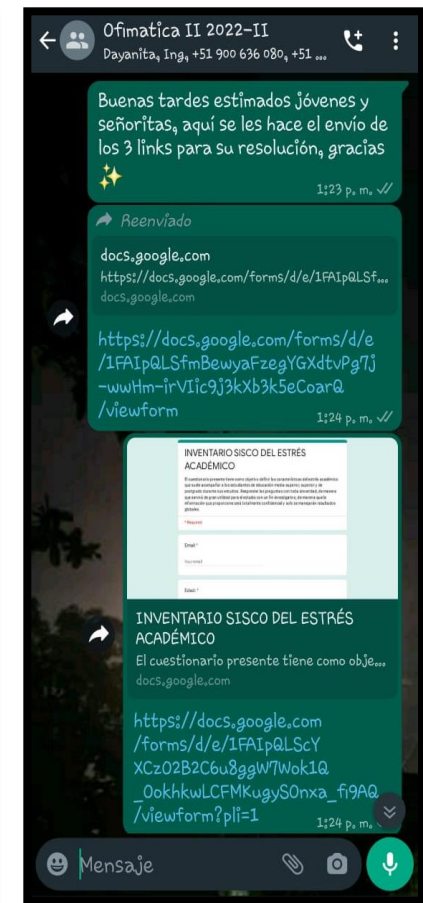
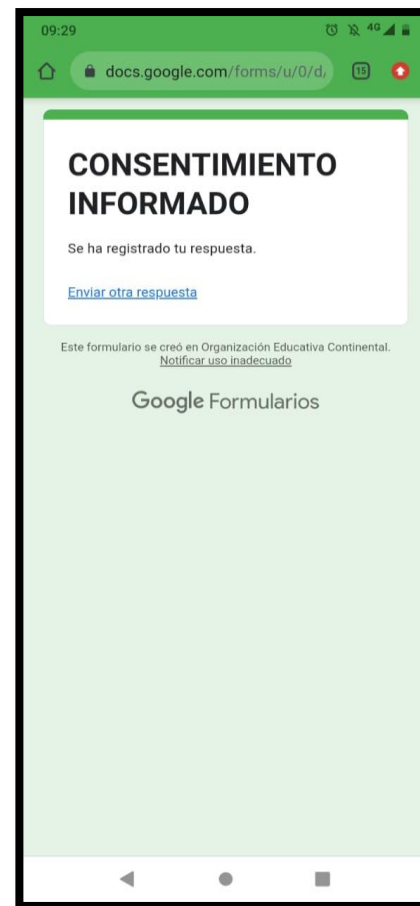
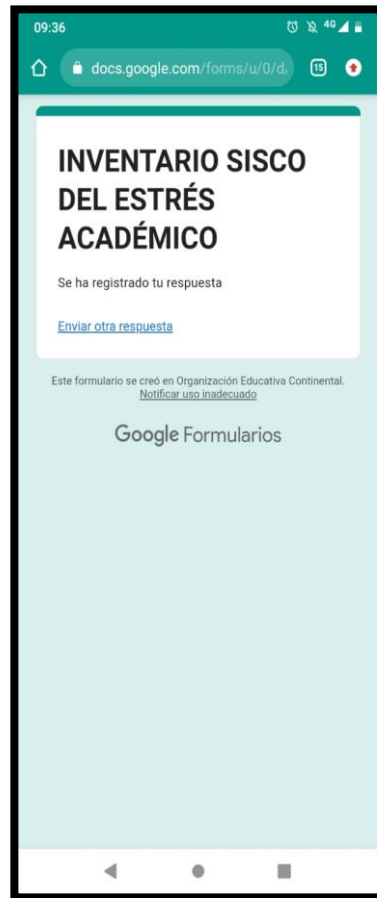
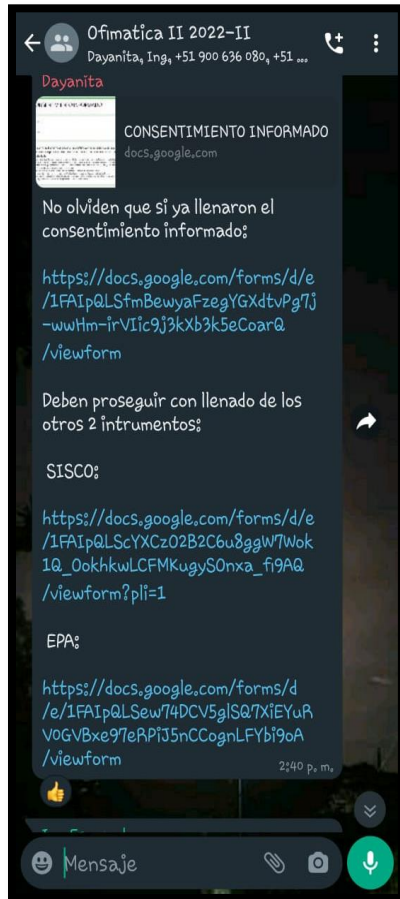
PP1	PP2	PP3	PP4	PP5	PP6	PP7	PP8	PP9	PP10	PP11	PP12	TTEA	TDE	TDS	TDEA	NTTEA
2	4	5	2	2	1	1	2	3	3	3	3	73	26	24	23	Bajo nivel
3	3	4	4	2	1	2	2	3	3	2	3	75	25	35	15	Promedio bajo
3	2	3	1	2	3	3	1	3	2	3	2	66	21	33	12	Bajo nivel
1	3	3	2	2	4	1	2	2	1	2	3	62	25	21	16	Bajo nivel
2	4	4	1	2	1	1	2	4	3	2	3	68	21	26	21	Bajo nivel
2	3	4	4	3	1	1	3	4	3	2	1	73	33	25	15	Bajo nivel
3	3	2	1	1	1	3	2	2	2	1	1	57	24	17	16	Bajo nivel
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	23	41	26	Promedio bajo
2	2	3	3	5	2	4	4	5	3	2	2	93	23	52	18	Promedio alto
2	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	68	19	26	23	Bajo nivel
4	3	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	75	25	34	16	Promedio bajo
3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	84	22	47	15	Promedio bajo
3	3	3	5	3	3	3	2	2	1	2	3	82	23	42	17	Promedio bajo
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84	19	39	26	Promedio bajo
5	5	4	2	4	5	5	5	5	4	4	4	113	32	61	20	Alto nivel
3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	67	27	22	18	Bajo nivel
3	4	2	3	2	2	2	2	3	1	1	1	62	18	30	14	Bajo nivel
3	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	3	69	19	30	20	Bajo nivel
4	4	3	5	3	2	2	3	4	3	3	4	103	28	62	13	Promedio alto
3	4	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	77	23	36	18	Promedio bajo
1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	37	16	15	6	Bajo nivel
3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	44	10	20	14	Bajo nivel
3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	76	31	22	23	Promedio bajo
4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	74	20	38	16	Promedio bajo
2	5	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	58	16	30	12	Bajo nivel
3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	74	27	29	18	Promedio bajo
3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	89	25	47	17	Promedio bajo
3	5	3	1	3	3	3	3	4	3	2	3	87	24	45	18	Promedio bajo
4	4	4	1	3	3	3	3	4	3	3	4	100	33	51	16	Promedio alto
4	3	3	2	3	4	4	2	3	3	4	1	89	23	48	18	Promedio bajo
3	4	5	1	2	2	2	3	2	3	3	3	77	23	34	20	Promedio bajo
3	3	2	5	3	3	3	2	2	2	3	2	80	24	38	18	Promedio bajo
4	3	3	5	3	3	3	1	3	1	3	3	85	21	49	15	Promedio bajo
3	3	2	1	3	3	1	2	3	2	3	2	65	19	32	14	Bajo nivel
3	2	2	1	2	3	3	1	2	1	1	2	58	22	18	18	Bajo nivel
1	5	5	5	5	1	1	5	5	5	4	4	106	29	60	17	Promedio alto
2	3	3	1	1	2	3	1	1	1	2	1	56	17	24	15	Bajo nivel
3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	52	16	21	15	Bajo nivel
4	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	91	28	48	15	Promedio alto
3	3	3	1	3	1	1	2	3	2	2	3	64	15	36	13	Bajo nivel
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95	26	48	21	Promedio alto
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59	20	24	15	Bajo nivel
2	2	4	2	2	1	3	1	1	1	1	3	58	20	26	12	Bajo nivel
3	4	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	83	24	41	18	Promedio bajo
3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	4	80	24	41	15	Promedio bajo
4	3	3	1	4	1	3	3	3	3	4	4	89	23	43	23	Promedio bajo
4	2	3	1	3	5	5	2	3	1	2	1	76	25	31	20	Promedio bajo
4	3	3	3	1	1	1	3	3	1	4	3	69	17	31	21	Bajo nivel
3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	86	30	46	10	Promedio bajo

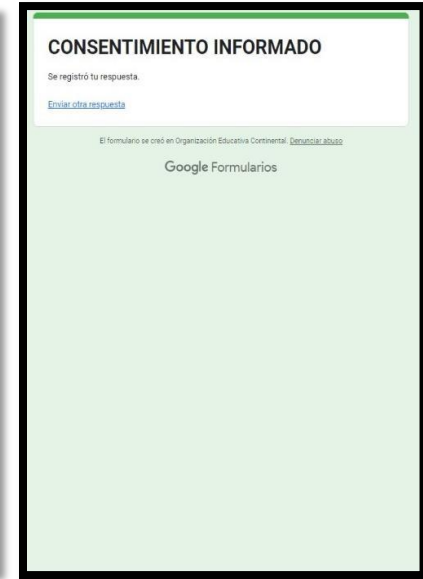
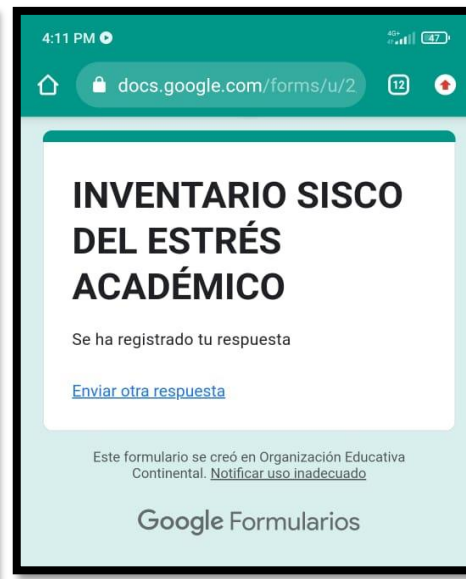
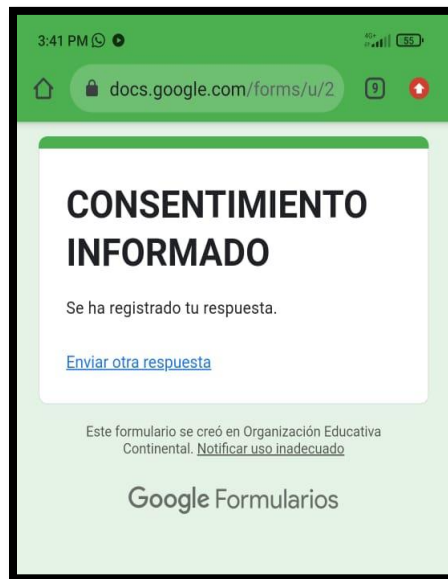
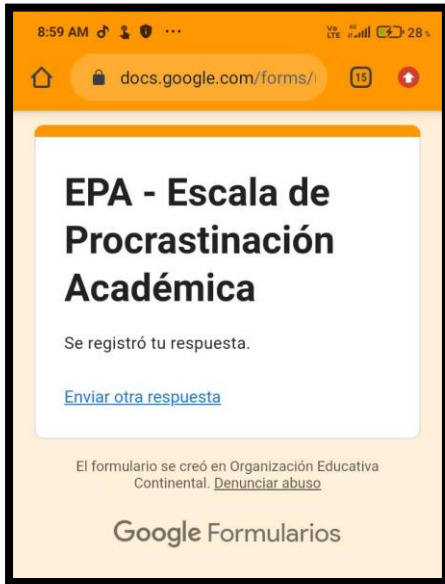
3	3	3	1	2	3	3	2	2	1	2	2	64	22	28	14	Bajo nivel
5	2	3	1	4	5	2	3	1	3	4	4	93	25	47	21	Promedio alto
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	24	40	23	Promedio bajo
3	4	3	2	3	1	1	3	5	3	3	3	84	23	43	18	Promedio bajo
4	3	3	1	2	3	4	2	3	2	2	2	74	19	38	17	Promedio bajo
3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	66	18	30	18	Bajo nivel
4	4	3	2	3	5	5	4	4	4	4	5	108	23	59	26	Alto nivel
3	2	2	1	2	3	4	1	2	1	2	1	59	17	30	12	Bajo nivel
4	4	3	1	2	1	1	3	3	4	4	3	80	23	39	18	Promedio bajo
3	3	3	5	4	2	2	2	3	2	2	1	75	16	44	15	Promedio bajo
3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	71	24	27	20	Bajo nivel
3	1	2	4	1	2	3	2	2	1	3	1	60	19	19	22	Bajo nivel
2	4	3	4	5	1	1	2	3	3	3	2	82	28	32	22	Promedio bajo
2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	11	17	6	Bajo nivel
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	25	41	21	Promedio bajo
1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	48	16	22	10	Bajo nivel
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	27	45	18	Promedio bajo
3	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	59	20	25	14	Bajo nivel
4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	95	26	55	14	Promedio alto
3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	58	23	23	12	Bajo nivel
NTDE	NTDS	NTDEA	TTP	TPT	TAA	NTTP	NTPT	NTAA								
Promedio alto	Bajo nivel	Alto nivel	31	4	27	Medio	Bajo	Medio								
Promedio bajo	Bajo nivel	Bajo nivel	32	6	26	Medio	Bajo	Medio								
Bajo nivel	Bajo nivel	Bajo nivel	28	9	19	Bajo	Medio	Bajo								
Promedio bajo	Bajo nivel	Bajo nivel	26	6	20	Bajo	Bajo	Bajo								
Bajo nivel	Bajo nivel	Promedio alto	29	4	25	Bajo	Bajo	Medio								
Alto nivel	Bajo nivel	Bajo nivel	31	4	27	Medio	Bajo	Medio								
Promedio bajo	Bajo nivel	Bajo nivel	22	7	15	Bajo	Bajo	Bajo								
Promedio bajo	Promedio bajo	Alto nivel	36	9	27	Medio	Medio	Medio								
Promedio bajo	Promedio alto	Promedio bajo	37	8	29	Medio	Medio	Medio								
Bajo nivel	Bajo nivel	Alto nivel	30	6	24	Bajo	Bajo	Medio								
Promedio bajo	Bajo nivel	Bajo nivel	32	10	22	Medio	Medio	Bajo								
Promedio bajo	Promedio bajo	Bajo nivel	34	9	25	Medio	Medio	Medio								
Promedio bajo	Promedio bajo	Promedio bajo	33	9	24	Medio	Medio	Medio								
Bajo nivel	Promedio bajo	Alto nivel	35	8	27	Medio	Medio	Medio								
Alto nivel	Alto nivel	Promedio alto	52	15	37	Alto	Alto	Alto								
Promedio alto	Bajo nivel	Promedio bajo	29	9	20	Bajo	Medio	Bajo								
Bajo nivel	Bajo nivel	Bajo nivel	26	7	19	Bajo	Bajo	Bajo								
Bajo nivel	Bajo nivel	Promedio alto	30	7	23	Bajo	Bajo	Bajo								
Promedio alto	Alto nivel	Bajo nivel	40	8	32	Medio	Medio	Medio								
Promedio bajo	Bajo nivel	Promedio bajo	32	7	25	Medio	Bajo	Medio								
Bajo nivel	Bajo nivel	Bajo nivel	15	4	11	Bajo	Bajo	Bajo								
Bajo nivel	Bajo nivel	Bajo nivel	16	5	11	Bajo	Bajo	Bajo								
Alto nivel	Bajo nivel	Alto nivel	32	7	25	Medio	Bajo	Medio								
Bajo nivel	Bajo nivel	Bajo nivel	31	9	22	Medio	Medio	Bajo								
Bajo nivel	Bajo nivel	Bajo nivel	22	6	16	Bajo	Bajo	Bajo								
Promedio alto	Bajo nivel	Promedio bajo	31	9	22	Medio	Medio	Bajo								
Promedio bajo	Promedio bajo	Promedio bajo	36	8	28	Medio	Medio	Medio								
Promedio bajo	Promedio bajo	Promedio bajo	36	9	27	Medio	Medio	Medio								
Alto nivel	Promedio alto	Bajo nivel	39	10	29	Medio	Medio	Medio								
Promedio bajo	Promedio alto	Promedio bajo	36	12	24	Medio	Alto	Medio								
Promedio bajo	Bajo nivel	Promedio alto	33	7	26	Medio	Bajo	Medio								
Promedio bajo	Bajo nivel	Promedio bajo	33	9	24	Medio	Medio	Medio								
Bajo nivel	Promedio alto	Bajo nivel	35	10	25	Medio	Medio	Medio								
Bajo nivel	Bajo nivel	Bajo nivel	28	7	21	Bajo	Bajo	Bajo								
Promedio bajo	Bajo nivel	Promedio bajo	23	9	14	Bajo	Medio	Bajo								
Promedio alto	Alto nivel	Promedio bajo	46	3	43	Alto	Bajo	Alto								
Bajo nivel	Bajo nivel	Bajo nivel	21	7	14	Bajo	Bajo	Bajo								
Bajo nivel	Bajo nivel	Bajo nivel	20	7	13	Bajo	Bajo	Bajo								
Promedio alto	Promedio alto	Bajo nivel	37	12	25	Medio	Alto	Medio								
Bajo nivel	Bajo nivel	Bajo nivel	27	5	22	Bajo	Bajo	Bajo								
Promedio alto	Promedio alto	Promedio alto	38	11	27	Medio	Medio	Medio								
Bajo nivel	Bajo nivel	Bajo nivel	24	6	18	Bajo	Bajo	Bajo								
Bajo nivel	Bajo nivel	Bajo nivel	23	6	17	Bajo	Bajo	Bajo								
Promedio bajo	Promedio bajo	Promedio bajo	34	10	24	Medio	Medio	Medio								
Promedio bajo	Promedio bajo	Bajo nivel	33	9	24	Medio	Medio	Medio								
Promedio bajo	Promedio bajo	Alto nivel	36	8	28	Medio	Medio	Medio								
Promedio bajo	Bajo nivel	Promedio alto	32	14	18	Medio	Alto	Bajo								
Bajo nivel	Bajo nivel	Promedio alto	30	6	24	Bajo	Bajo	Medio								
Alto nivel	Promedio bajo	Bajo nivel	35	9	26	Medio	Medio	Medio								

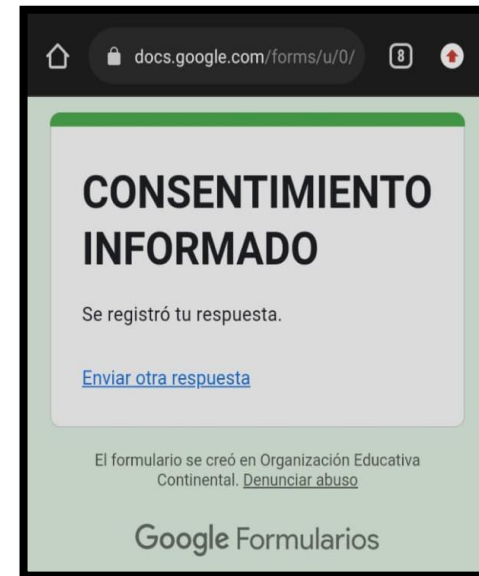
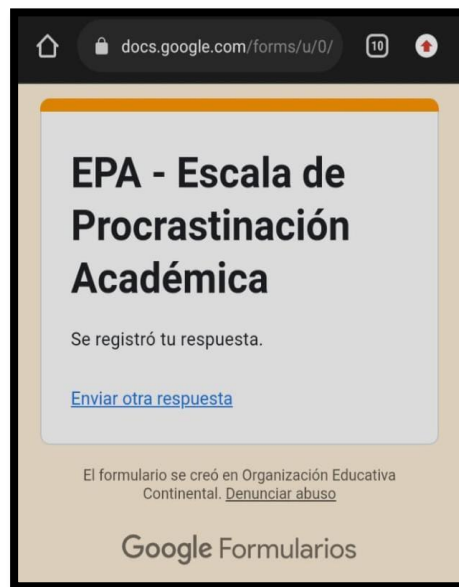
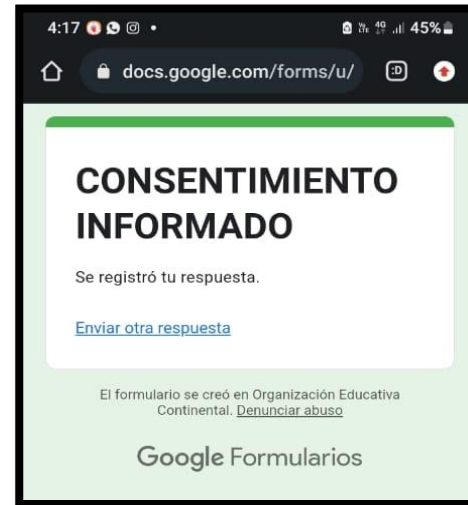
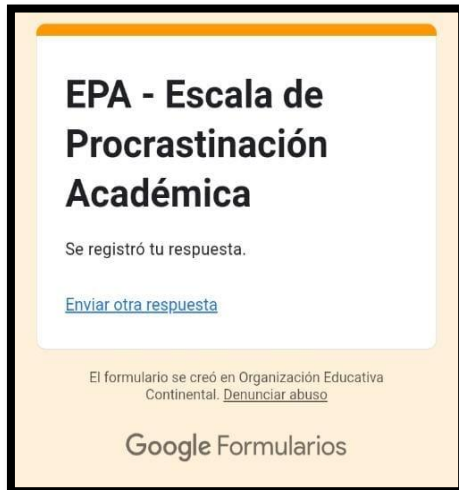
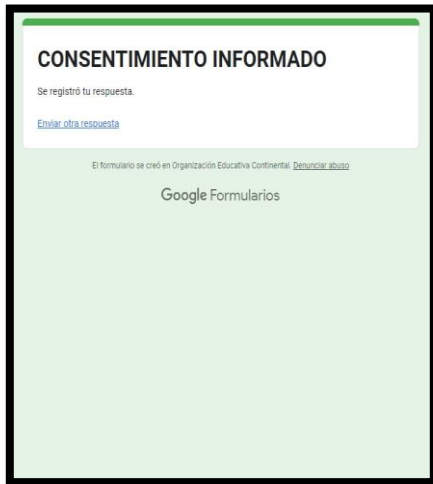
Promedio bajo	Bajo nivel	Bajo nivel	27	9	18	Bajo	Medio	Bajo
Promedio bajo	Promedio bajo	Promedio alto	37	12	25	Medio	Alto	Medio
Promedio bajo	Promedio bajo	Alto nivel	36	9	27	Medio	Medio	Medio
Promedio bajo	Promedio bajo	Promedio bajo	34	5	29	Medio	Bajo	Medio
Bajo nivel	Bajo nivel	Promedio bajo	31	11	20	Medio	Medio	Bajo
Bajo nivel	Bajo nivel	Promedio bajo	28	8	20	Bajo	Medio	Bajo
Promedio bajo	Alto nivel	Alto nivel	47	14	33	Alto	Alto	Medio
Bajo nivel	Bajo nivel	Bajo nivel	24	10	14	Bajo	Medio	Bajo
Promedio bajo	Promedio bajo	Promedio bajo	33	6	27	Medio	Bajo	Medio
Bajo nivel	Promedio bajo	Bajo nivel	32	7	25	Medio	Bajo	Medio
Promedio bajo	Bajo nivel	Promedio alto	30	7	23	Bajo	Bajo	Bajo
Bajo nivel	Bajo nivel	Promedio alto	25	8	17	Bajo	Medio	Bajo
Promedio alto	Bajo nivel	Promedio alto	33	4	29	Medio	Bajo	Medio
Bajo nivel	Bajo nivel	Bajo nivel	15	4	11	Bajo	Bajo	Bajo
Promedio bajo	Promedio bajo	Promedio alto	36	9	27	Medio	Medio	Medio
Bajo nivel	Bajo nivel	Bajo nivel	17	3	14	Bajo	Bajo	Bajo
Promedio alto	Promedio bajo	Promedio bajo	36	9	27	Medio	Medio	Medio
Bajo nivel	Bajo nivel	Bajo nivel	24	8	16	Bajo	Medio	Bajo
Promedio alto	Promedio alto	Bajo nivel	38	12	26	Medio	Alto	Medio
Promedio bajo	Bajo nivel	Bajo nivel	23	7	16	Bajo	Bajo	Bajo

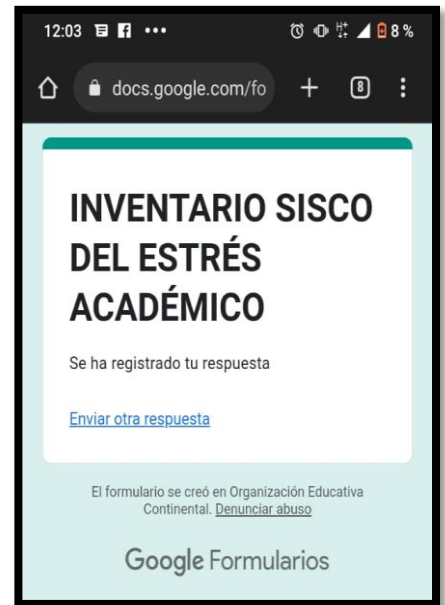
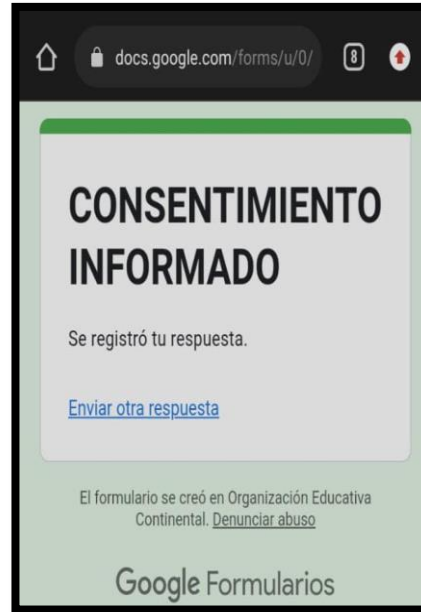
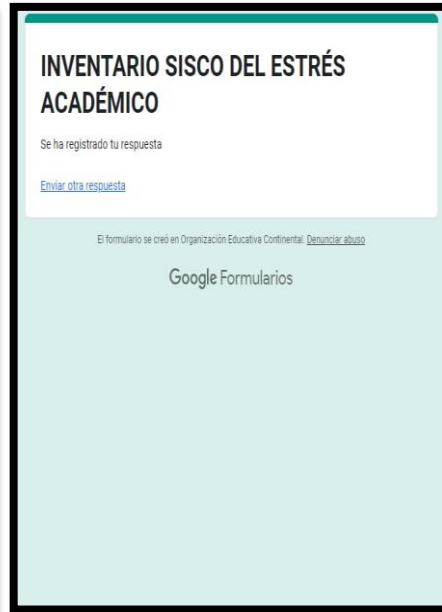
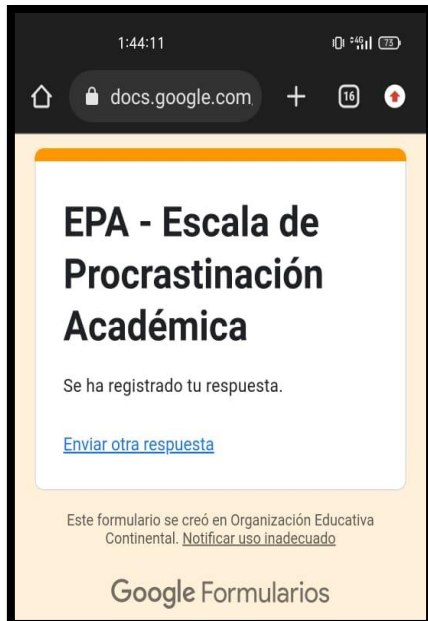
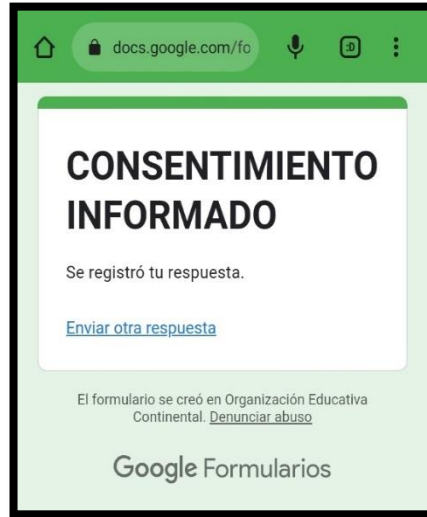
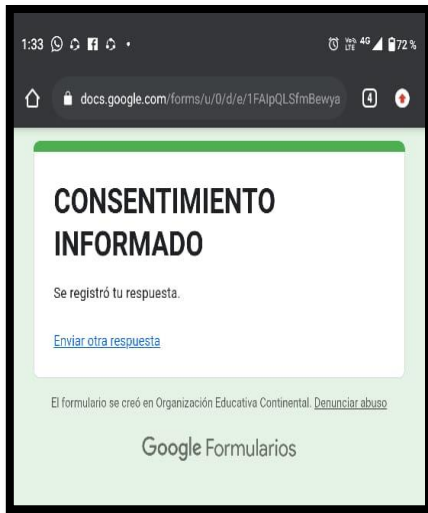
Evidencias del llenado de los consentimientos informados y cuestionarios

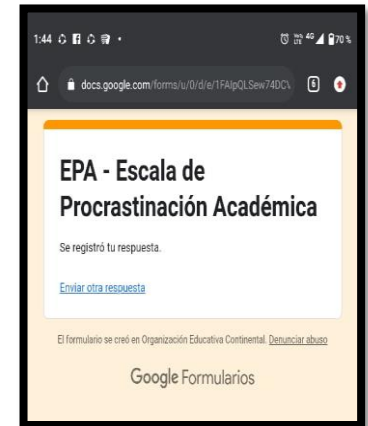
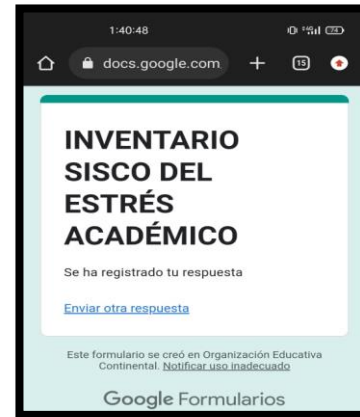
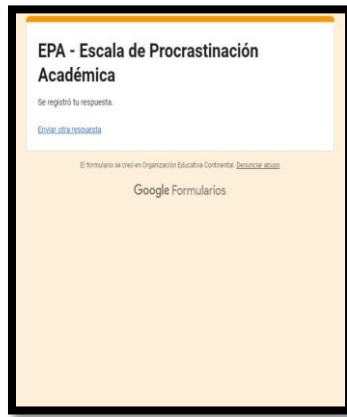
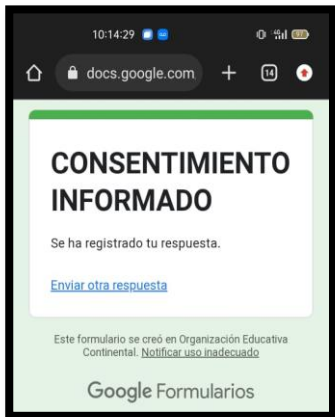
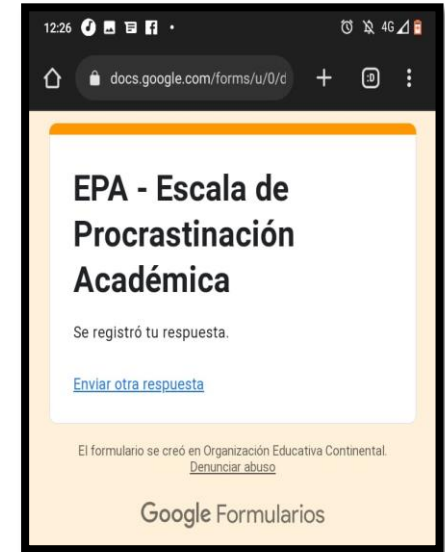
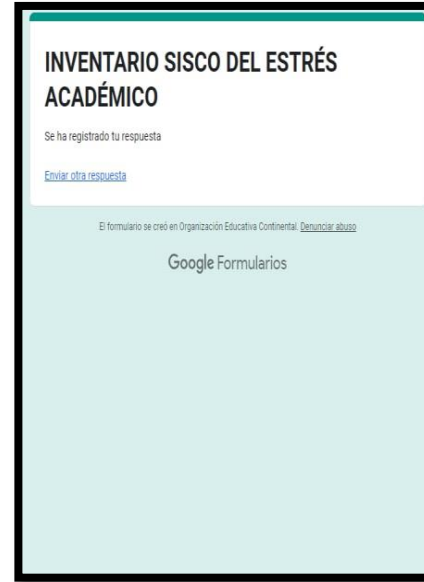
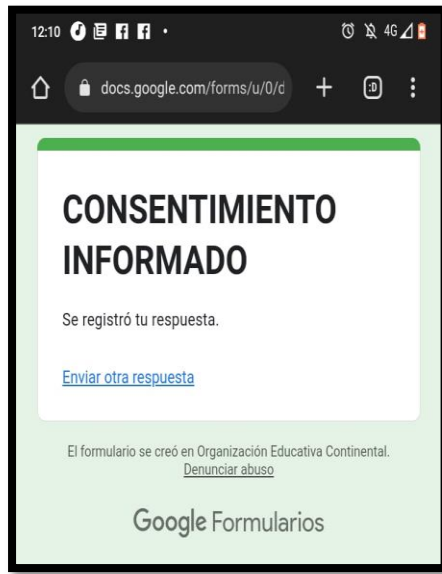
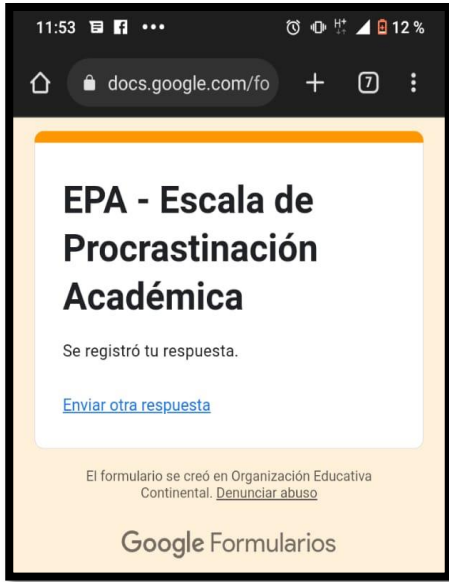
Segundo semestre:



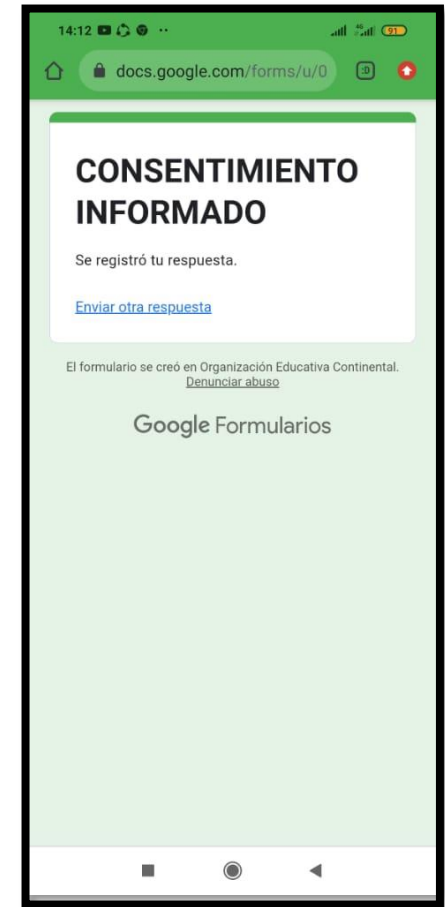
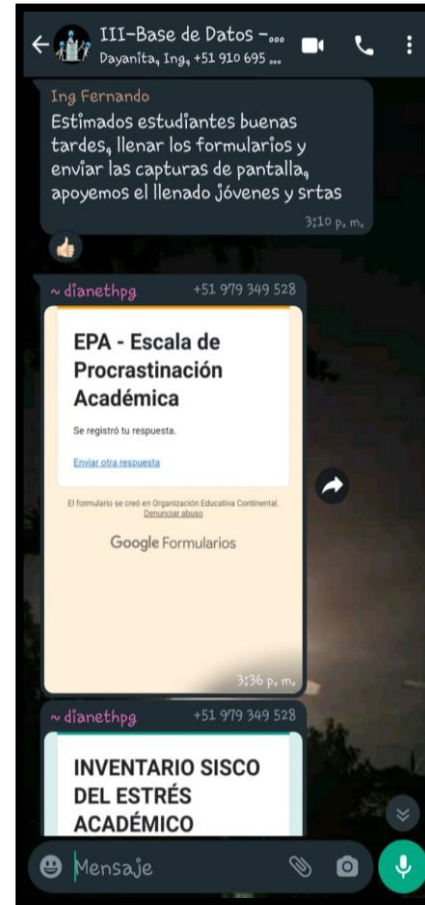
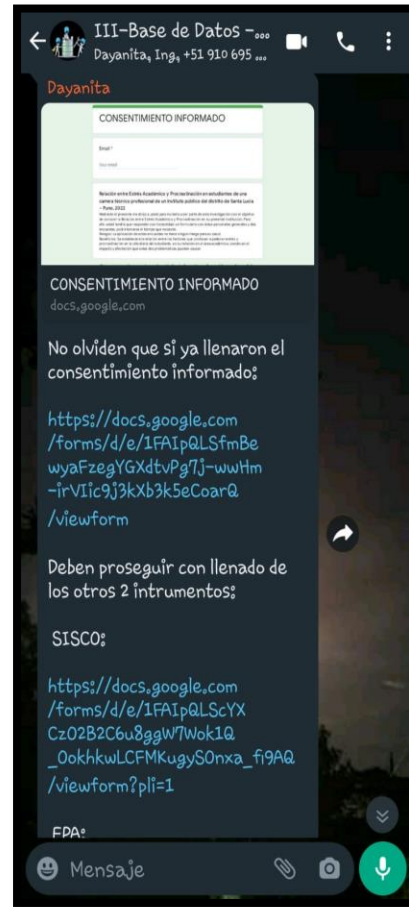


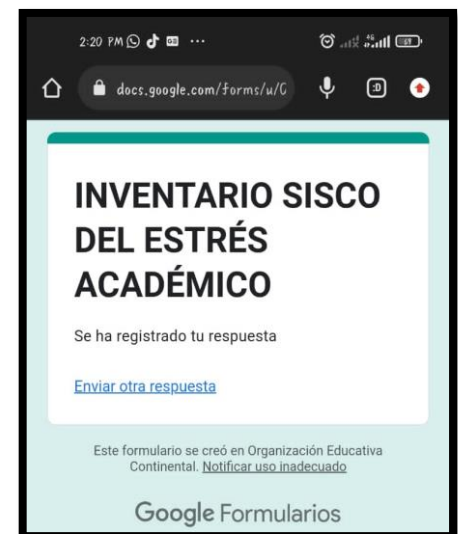
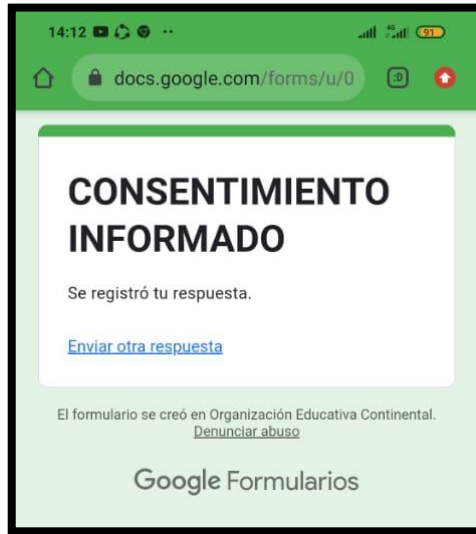
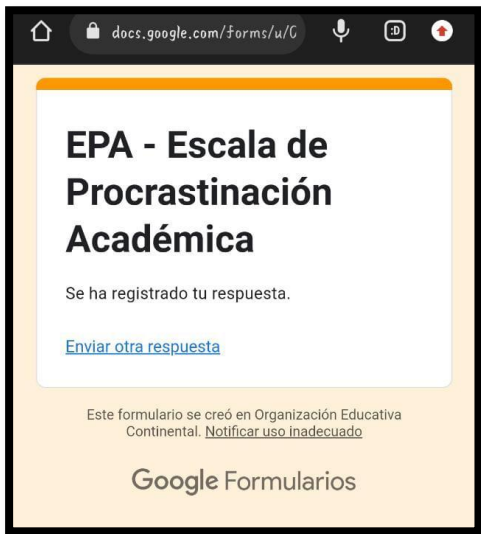
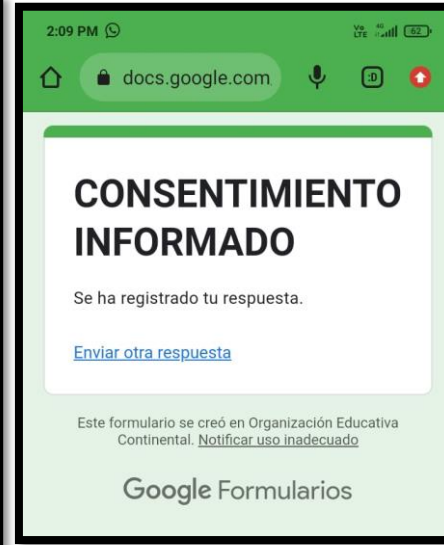
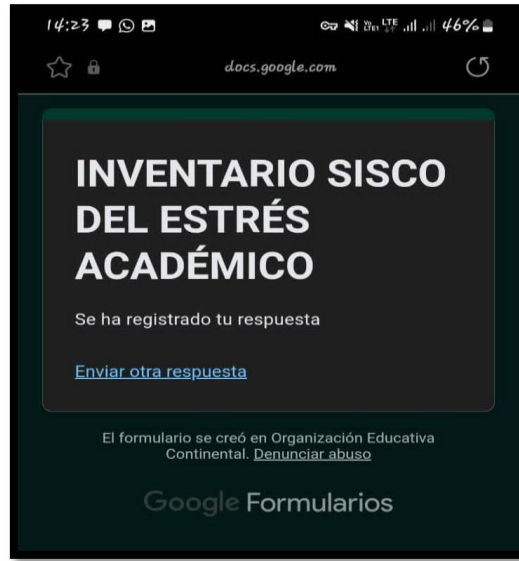
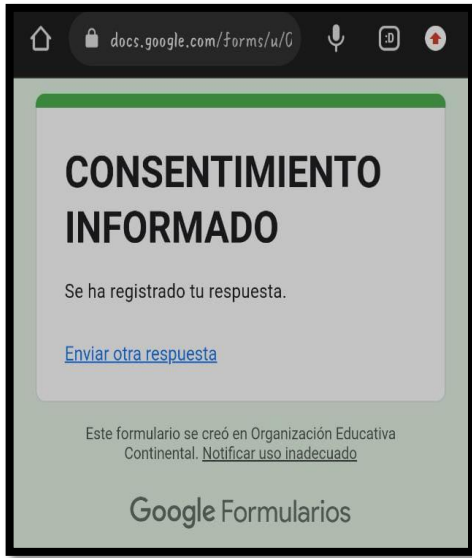






Cuarto semestre:





Sexto semestre:

