Universidad Continental

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

Estrés académico y procrastinación en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025

Heymy Yameli Guerra Pachari

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Cusco, 2025

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital

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

Universidad Continental

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A	**:**	Decana de la Facultad de Humanidades
DE	**:**	Mayra Vanessa Garcia Perez Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO	**:**	Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA	**:**	21 de Junio de 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:
Estrés académico y procrastinación en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025

Autores:
1. Heymy Yameli Guerra Pachari – EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 17 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI [X] NO [ ]
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores SI [X] NO [ ]
  Nº de palabras excluidas **(en caso de elegir "SI")**: 40
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI [X] NO [ ]

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

La firma del asesor obra en el archivo original (no se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

DEDICATORIA

Dedico este proyecto a mis padres, quienes son el motivo de mi existir, mi más grande motivación e impulso en la vida.

A mi madre, Adriana Pachari, por ser el ejemplo de una mujer guerrera que desde el principio estuvo ahí porque siempre creyó en mí, incluso cuando yo dudaba de mí misma, nunca me cansaré de agradecerte todo lo que haces por mí. Sin tus sacrificios, dedicación y esfuerzo, nada de esto sería posible.

A mi padre Francisco Guerra, que ha trabajado por hacer realidad mis sueños, su fortaleza y dedicación, me han enseñado que, aunque la vida te presente desafíos, siempre hay que seguir adelante. Tus palabras de aliento y tus consejos fueron fundamentales para llevar a cabo este proyecto.

Queridos padres, quiero decirles que este logro también es suyo porque creyeron en mí, en mi capacidad y en mis anhelos más profundos.

AGRADECIMIENTO

Con infinita gratitud a Dios, por ser mi guía en cada paso de este camino, por darme salud y fortaleza.

Gracias a mi familia y seres queridos, quienes me acompañaron en este proceso, dándome fuerza y ánimo para continuar. Todos y cada uno de ustedes han sido parte esencial para lograrlo.

Gracias a mis padres Adriana y Francisco, quienes han sabido formarme con buenos valores. Cada paso de este camino lo he dado con el apoyo de sus palabras y su confianza en mí.

Gracias a mi asesora de tesis, la doctora Mayra Vanessa García Pérez, por su soporte y guía en el desarrollo de este proyecto.

ÍNDICE

RESUMEN 10
ABSTRACT 11
CAPÍTULO I 12
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO 12
1.1 Planteamiento del problema 12
1.2 Formulación del problema 16
1.2.1. Problema General 16
1.2.2. Problemas específicos 16
1.3 Objetivos 16
1.3.1. Objetivo General 17
1.3.2. Objetivos Específicos 17
1.4 Justificación e importancia de la investigación 17
1.4.1 Justificación teórica 17
1.4.2. Justificación metodológica 18
1.4.3. Justificación práctica 18
1.4.4. Impacto social 18
CAPÍTULO II 20
MARCO TEÓRICO 20
2.1 Antecedentes de la investigación 20
2.1.1. Antecedentes Internacionales 20
2.1.2. Antecedentes Nacionales 21
2.1.2. Antecedentes locales 24
2.2 Bases Teóricas. 25
2.2.1. Estrés académico 25
2.2.1.1 Dimensiones del Estrés Académico 28
2.2.1.1.1 Estresores Académicos 28
2.2.1.1.2 Reacciones frente al estrés Académico 29
2.2.1.1.3 Estrategias de Afrontamiento 30
2.3.1. Procrastinación académica 30
2.3.2. Dimensiones de la procrastinación académica 35
2.3.2.1. Autorregulación académica 35

2.3.2.2 Postergación de actividades 36
2.3.3 Estrés académico y procrastinación 36
2.3 Términos básicos 37
CAPÍTULO III 38
HIPÓTESIS Y VARIABLES 38
3.1. Hipótesis General 38
3.2. Hipótesis Específicas 38
3.3. Operacionalización de variables 39
CAPÍTULO IV 41
METODOLOGÍA 41
4.1 Métodos, y alcance de la investigación 41
4.2 Diseño de la investigación 41
4.3 Población y muestra 41
4.3.1. Población 41
4.3.2. Muestra 41
4.3.3. Criterios de inclusión y exclusión 42
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos 42
4.5 Procedimiento para la recolección de datos. 44
4.6 Análisis estadístico de los datos. 45
4.7 Consideraciones éticas en la investigación 45
CAPÍTULO V 47
RESULTADOS 47
5.1 Interpretación de Resultados 47
CAPÍTULO VI 53
DISCUSIÓN 53
CONCLUSIONES 59
RECOMENDACIONES 60

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población..... 41
Tabla 2. Pruebas de normalidad 47
Tabla 3. Correlación de estrés académico y procrastinación 47
Tabla 4. Niveles de estrés académico 48
Tabla 5. Niveles de procrastinación 49
Tabla 6. Correlación entre estresores y procrastinación..... 50
Tabla 7. Correlación de reacciones frente al estrés y procrastinación 51
Tabla 8. Correlación de estrategias de afrontamiento del estrés y procrastinación ... 51

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Niveles de estrés académico 48
Figura 2. Niveles de procrastinación 49

RESUMEN

El presente estudio propone establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca en el año 2025. Para ello, se empleó una metodología de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y transversal con un alcance correlacional. La muestra incluyó a 126 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria. Los resultados muestran un p. valor de 0.00, menor a 0.05, lo que indica una relación significativa entre ambas variables con Rho de Spearman .704, lo que corresponde a una correlación positiva de nivel alto.

Sobre los resultados descriptivos de la variable estrés académico se ubicaron, en el nivel moderado, un 77 %, mientras que, para la variable de procrastinación, se obtuvo un nivel medio con un 50,8 %. Los resultados inferenciales mostraron un Rho de Spearman de 0,387, lo que indica que existe una correlación positiva de nivel bajo entre la dimensión estresores y la procrastinación. Asimismo, con 0,531, se encontró una correlación positiva de nivel moderado entre la dimensión de reacciones frente al estrés y la procrastinación. También, con 0,572, se halló una correlación positiva de nivel moderado entre la dimensión de estrategias de afrontamiento del estrés y la procrastinación. La conclusión principal indica que, a mayor desarrollo de estrés académico, mayor procrastinación académica.

Palabras clave: Estrés académico, procrastinación académica. estresores, reacciones frente al estrés, estrategias de afrontamiento del estrés.

ABSTRACT

The present study proposes to establish the relationship between academic stress and academic procrastination in fourth and fifth year high school students of an educational institution in the city of Juliaca in the year 2025. For this purpose, a quantitative approach methodology, non-experimental and cross-sectional design with a correlational scope was used. The sample included 126 fourth and fifth year high school students. The results show a p. value of 0.00, less than 0.05, indicating a significant relationship between both variables with Spearman's Rho .704, which corresponds to a high level positive correlation.

Regarding the descriptive results of the academic stress variable, 77% were located in the moderate level, while for the procrastination variable, a medium level was obtained with 50.8%. The inferential results showed a Spearman's Rho of 0.387, indicating that there is a low level positive correlation between the stressors dimension and procrastination. Likewise, with 0.531, a moderate-level positive correlation was found between the stress reactions dimension and procrastination. Also, with 0.572, a moderate positive correlation was found between the stress coping strategies dimension and procrastination. The main conclusion indicates that the higher the development of academic stress, the higher the academic procrastination.

Keywords: Academic stress, academic procrastination. stressors, stress reactions, stress coping strategies, stress coping strategies

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Planteamiento del problema

El estrés es una de las problemáticas más comunes a nivel mundial. Este problema afecta a un 40 % de la población, siendo superado por un fenómeno asociado al mismo como es la preocupación con un 41 %. El estrés supera a otras formas de malestar como el dolor físico (32 %), la tristeza (27 %) y la ira (23 %) (Gallup, 2023).

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2005) conceptualiza el estrés académico como una alteración o desequilibrio en emociones, conductas y habilidades cognitivas que se da ante situaciones de origen académico. En una investigación realizada por la revista Gallup (2018), se halló que un 37 % de la población encuestada, perteneciente a más de 145 países, evidenciaron una gran cantidad de estrés. También, la OMS menciona que el estrés académico está presente en miles de escolares, sobre todo a partir de los 11 años, siendo aún más evidente en la adolescencia.

Pinki y Duhan (2020) aseguran que el estrés por causas académicas prevalece en los estudiantes de nivel secundaria y de escuelas intermedias debido a que están en una etapa donde ya deben elegir sus respectivas carreras profesionales. Y es justamente en esta etapa de tránsito de la secundaria a la educación superior donde se dan los problemas de organización, planificación de tareas y un inadecuado manejo de hábitos de estudio. Esto origina que el estudiante retrase y postergue la realización de sus actividades, formando conductas procrastinadoras (Arnett et al., 2014).

En este sentido, el Perú obtuvo un índice moderado de experiencias y emociones desagradables en su población. Esta problemática no es ajena al ámbito educativo, al respecto Legua (2020), menciona a partir de una revisión sistemática de 28 artículos

científicos, que existen factores que se vinculan con el estrés académico. Estos pueden ser estrategias de afrontamiento, desempeño académico, ser el nuevo de la clase, estrategias de aprendizaje, depresión, hábitos de estudio y ansiedad.

Por otro lado, la educación en el Perú ha sido afectada por la pandemia ocasionada por la covid-19. Según el Ministerio de Educación del Perú (2022), se calcula que al menos 124,533 estudiantes interrumpieron sus estudios en los años 2020 y 2021. También, reporta que, según la evaluación muestral del 2022, se encontró que el rendimiento académico de los estudiantes presentó resultados más bajos que los alcanzados en el año 2019.

En la actualidad, el reto que atraviesa la educación peruana supone implementar propuestas que permitan recuperar el tiempo perdido no solo en cuanto a aprendizajes y conocimientos, sino también en habilidades socioemocionales. Al respecto Castro (2023), señala que entre los problemas encontrados para un adecuado aprendizaje, se evidencian la falta de compromiso que tienen los estudiantes, aunado a la irresponsabilidad, lo cual genera que postergue la realización de sus actividades académicas y a su vez aumente el déficit de autoconfianza, baja autoestima, depresión, entre otros.

La tendencia a evadir las actividades académicas, ya sea postergándolas o no ejecutándolas, se denomina procrastinación académica. Cuando un estudiante procrastina, pierde el tiempo, demora y pospone de forma intencionada la realización de una tarea en lugar de realizarla, puede generar consecuencias negativas como la disminución del bienestar y el incremento de malestar psicológico, puesto que, en el ámbito académico, se relaciona con niveles altos de ausentismo en clases, bajo rendimiento académico y el incremento de asignaturas repetidas (Pérez et al., 2000, como se citó en Navarro, 2016).

La procrastinación no solo puede alterar la ejecución de las tareas, sino que además puede significar una dificultad en los procesos afectivos, cognitivos, conductuales y motivacionales (Alegre-Bravo y Benavente, 2020). Esto puede provocar que el estudiante sufra por esta condición, ya que no puede gestionar adecuadamente sus recursos internos y externos para el logro de sus objetivos, convirtiéndolo en menos autocompasivo.

En el Perú, la procrastinación académica surge como un suceso muy frecuente que afecta al 90 % de los estudiantes (Soto y Hanco, 2023). En diversas instituciones educativas del país, se llevaron a cabo encuestas que revelaron datos específicos sobre este comportamiento.

Por ejemplo, en una institución ubicada en Tacna, se identificó que el 54 % de los estudiantes de secundaria tienden a posponer sus actividades con mayor frecuencia (Chura et al., 2021). Asimismo, se identificaron en Lima altas cifras de aplazamiento en las actividades académicas en un 32,5 % de los estudiantes, además se evidenció que en cuarto grado de secundaria se mostró un índice elevado en la demora de las tareas escolares, con un 45,8 % frente a los demás grados (Portocarrero y Fernández-Monge, 2023). En Huancayo, aproximadamente el 41 % del alumnado manifiesta niveles altos de postergación de actividades académicas (Meza, 2022).

Dentro de la institución donde se realizó el presente estudio, durante una entrevista realizada al área de tutoría, se señaló que en los últimos años se han observado diferentes elementos que llevan a un bajo rendimiento académico de los estudiantes. Esta información se respaldó con datos del Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa (SIAGIE).

En el contexto escolar actual, se ha observado con preocupación un incremento en los niveles de estrés académico entre estudiantes de cuarto y quinto grado de

secundaria de la institución educativa en la que se efectuó la investigación, incluso en aquellos que presentan un rendimiento sobresaliente. Este tipo de estrés se manifiesta a través de diversas reacciones emocionales, cognitivas y conductuales que afectan directamente el bienestar del estudiante y su desempeño escolar.

Entre los indicadores más frecuentes reportados, se encuentran la ansiedad, evidenciada en la preocupación excesiva por los resultados académicos, y el temor constante al fracaso, expresado tanto a tutores como a padres de familia. Asimismo, se identificó irritabilidad, reflejada en cambios repentinos de humor y baja tolerancia a la frustración, lo cual ha derivado en conflictos interpersonales entre compañeros de clase. Otro aspecto relevante es la presencia de dificultades de atención y concentración, especialmente en asignaturas de alta exigencia cognitiva como matemáticas y comunicación.

De manera análoga, también se observa una alta incidencia de procrastinación académica en estos estudiantes. Esta conducta se manifiesta a través de la postergación intencional y reiterada de tareas escolares, aun cuando los estudiantes son conscientes de las consecuencias negativas que ello puede generar, tales como amonestaciones verbales y escritas, observaciones en los reportes diarios, además de un impacto negativo en su rendimiento académico.

Los docentes, a su vez, han informado al departamento de psicología que uno de los principales problemas observados es la baja calidad de los trabajos escolares, atribuida en gran medida a la tendencia de los estudiantes a dejar las tareas para último momento, lo que repercute en la elaboración superficial o incompleta de las mismas.

De este modo, el estrés académico y la procrastinación no solo se presentan como problemas aislados, sino que se interrelacionan y potencian mutuamente,

afectando de manera integral el desempeño académico, y otros componentes del ámbito educativo.

Teniendo en cuenta lo expuesto, se formulan las siguientes preguntas de investigación.

1.2 Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025?

¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025?

¿Cuál es la relación entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025?

¿Cuál es la relación entre la dimensión reacciones frente al estrés y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025?

¿Cuál es la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025?

1.3 Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.

Identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.

Determinar la relación entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.

Determinar la relación entre la dimensión reacciones frente al estrés y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.

Determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.

1.4 Justificación e importancia de la investigación

1.4.1 Justificación teórica

El presente trabajo de investigación tiene un valor significativo para el desarrollo del conocimiento en referencia a las dos variables de estudio: el estrés académico y la procrastinación académica. Los sustentos teóricos que busquen cimentar el estudio, así como los resultados de esta investigación, contribuirán a la actualización de la base teórica en estos temas, respaldada por fuentes confiables

como investigaciones de repositorios de universidades, artículos científicos, libros digitales y tesis de grado y posgrado.

Esta investigación no solo fortalece el cuerpo teórico existente, sino que también aporta nueva información que permitirá entender mejor la relación entre estos dos factores, asimismo, será de gran valor para la comunidad académica, ya que busca comprobar empíricamente cómo ambas variables interactúan entre sí, permitiendo ampliar el conocimiento en esta área y sirviendo como base para investigaciones futuras.

1.4.2. Justificación metodológica

La investigación se lleva a cabo bajo las directrices del método científico, utilizando un enfoque cuantitativo que proporcionará un análisis riguroso y detallado. Los instrumentos de medición que se emplearán para evaluar ambas variables serán validados, garantizando la confiabilidad y precisión de los resultados.

1.4.3. Justificación práctica

Con este estudio se lleva a cabo un análisis profundo de la casuística de esta población. A partir de ello, se busca plantear diversas estrategias que permitan regular los niveles de estrés académico y reducir los indicadores de procrastinación académica, generando en los estudiantes diferentes hábitos que permitan una mejor organización de recursos, a través de la aplicación de un plan de intervención dirigido a la población estudiantil donde se aplicó la investigación.

Estas estrategias abarcarán programas, proyectos, talleres que permitan desarrollar recursos para prevenir la recurrencia de ambas variables.

1.4.4. Impacto social

Esta investigación tiene una profunda relevancia social, ya que pretende concienciar a las familias, a la comunidad educativa y a la sociedad en general sobre

la importancia de manejar los recursos académicos con el fin de lograr el desarrollo integral de los adolescentes que se encuentran en una etapa de definición sobre su futuro. En efecto, el desconocimiento o la falta de atención de la importancia de ello puede derivar en consecuencias preocupantes para el bienestar personal, educativo, social, psicológico y cognitivo de los estudiantes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Balarezo y Mayorga (2023), llevaron a cabo un estudio en Ecuador cuyo objetivo fue evaluar los niveles de procrastinación académica y medir los niveles de estrés predominante, valorando la ansiedad en adolescentes de la Unidad Educativa Vicente León. Esta investigación, de tipo correlacional, no experimental y de corte transversal, contó con la participación de 146 estudiantes. Para la recolección de información se empleó una encuesta, utilizando como instrumento la Escala de Procrastinación Académica (EPA).

Los hallazgos evidenciaron que el 66,4 % de los participantes mostraron altos niveles de procrastinación académica, mientras que el 54,8 % manifestó niveles medios a altos de estrés. También se reportaron niveles elevados y severos de ansiedad en ambas dimensiones evaluadas. Asimismo, se identificaron correlaciones negativas débiles entre las variables analizadas, con un coeficiente de correlación de Pearson de -0,18.

Por su parte, Kuftyak (2022) hizo una investigación en Rusia con el propósito de identificar los vínculos entre los indicadores de procrastinación académica, factores estresantes, respuestas a los factores estresantes y logros académicos. La muestra del estudio estuvo compuesta por 435 estudiantes, quienes respondieron la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados señalaron que aquellos estudiantes con bajo rendimiento académico presentaban mayores niveles de procrastinación, estrés e ira. Además, se detectaron diferencias significativas en la satisfacción con la vida entre los distintos grupos, evidenciando una mayor tendencia a procrastinar en

estudiantes con bajo desempeño académico ($p \leq 0,01$). Estos resultados destacan el impacto negativo de la procrastinación académica sobre los hábitos de estudio, el rendimiento académico y los niveles de estrés, afectando el desarrollo personal de los estudiantes.

En Cuba, Orco et al. (2022), desarrollaron un estudio cuyo objetivo fue evaluar la asociación entre estrés y procrastinación en una muestra piloto de estudiantes, utilizando un diseño analítico transversal. La recolección de datos se efectuó mediante cuestionarios validados previamente. Para el análisis estadístico se aplicaron modelos lineales generalizados, considerando un nivel de significancia de $p = 0,05$. Los resultados reflejaron una relación significativa entre la procrastinación y variables como el género masculino ($p = 0,001$), la edad ($p = 0,035$) y el nivel de estrés ($p = 0,022$), obteniendo un coeficiente de correlación de Spearman de 0,091. Se resalta que la procrastinación se asocia de manera significativa con el estrés experimentado por los estudiantes.

2.1.2. Antecedentes nacionales

En el ámbito nacional, Polo (2022) desarrolló una investigación en Cajamarca cuyo objetivo fue determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes. Se aplicó un enfoque cuantitativo con un diseño transversal y correlacional, evaluando a 105 estudiantes de ambos sexos. La recopilación de datos se realizó mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Estrés Académico (SISCO). Los resultados mostraron una correlación positiva entre la procrastinación y el estrés académico, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0.305. Además, se identificó que el 54,3 % de los estudiantes tenía un nivel medio de procrastinación, mientras que el 82,9 % experimentaba un nivel medio de estrés

académico. Se concluyó que existe una relación entre ambas variables, aunque también se advirtió la posible intervención de otros factores.

Villavicencio (2021), llevó a cabo un estudio en Trujillo con el objetivo de determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa secundaria La Esperanza. La investigación empleó un diseño correlacional y contó con una muestra de 135 estudiantes. Para la recolección de información se utilizaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO) de Estrés Académico. Sin embargo, los resultados señalaron que no se encontró una relación significativa entre ambas variables, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.052 y un valor p de 0.052.

Por su parte, Quispe (2020), llevó a cabo una investigación en Lima que tuvo como propósito analizar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en una muestra compuesta por 98 estudiantes. Para la recolección de datos, se utilizaron el Inventario SISCO del Estrés Académico y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados obtenidos indicaron la existencia de una correlación positiva y significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica. Asimismo, se encontró que las estudiantes mujeres presentaban niveles más altos de estrés académico en comparación con sus pares varones. Además, se identificó una relación moderada entre la frecuencia de la procrastinación y el rendimiento académico autopercibido, obteniendo un coeficiente de correlación de Pearson de 0.3, lo cual refleja una asociación positiva moderada entre ambas variables.

Tejada (2020), llevó a cabo una investigación que busca determinar la relación entre las variables de Cansancio Emocional y Procrastinación en 179 estudiantes de una institución educativa particular de Trujillo. El diseño de investigación fue de tipo sustantivo descriptivo con delineación correlacional. En cuanto a la evaluación, se

utilizaron la Escala de Cansancio Emocional (ECE) de Ramos et al. (2005) y la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) de Arévalo et al. (2011). Como resultado se halló que sí existe una correlación altamente significativa entre ambas variables estudiadas. De esto se concluye que, mientras mayor sea el nivel de cansancio emocional, el comportamiento procrastinador también aumentará.

Valle (2019), en Lima, tuvo como objetivo analizar la relación entre la procrastinación y el estrés académicos en estudiantes de quinto grado de secundaria de un colegio del distrito de Comas. El estudio fue descriptivo-correlacional y se tuvo una muestra de 163 estudiantes. Se aplicó como instrumentos de recolección de datos la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO). En los resultados, se observó que el 44,1 % de los participantes obtuvieron puntuaciones superiores a la media, lo que sugiere una tendencia hacia la procrastinación. Además, se encontró una relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y las dimensiones del estrés académico. Se registró un coeficiente de correlación de Spearman de 0,31 en cuanto a la presencia de síntomas de estrés, y de -0.47 en relación con las estrategias de afrontamiento.

En un estudio realizado en la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Zapata Quintanilla y León Montoya (2024) analizaron la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios. Los resultados mostraron una correlación positiva baja entre la procrastinación académica y las estrategias de afrontamiento ($\rho = 0.377$; $p = 0.001$), lo que sugiere que, si bien existe una asociación entre ambas variables, esta no es muy fuerte. Este hallazgo resulta relevante, ya que pone en evidencia la influencia que las habilidades de afrontamiento pueden tener en los comportamientos procrastinadores dentro del ámbito académico.

Inga Castro y Zuasnabar Paucar (2024) realizaron un estudio con estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en Sicaya, en el cual reportaron una correlación positiva moderada entre la procrastinación académica y el estrés académico. Este hallazgo indica que a mayor nivel de postergación de actividades, los estudiantes también presentaban mayores niveles de estrés relacionado con el ámbito escolar.

García Saavedra, et al. (2023), en una investigación con estudiantes de una institución educativa particular en Chiclayo, identificaron una correlación positiva moderada entre la procrastinación académica y las estrategias de afrontamiento, lo que sugiere que los estudiantes que tienden a postergar sus tareas también intentan, en paralelo, manejar el estrés académico mediante diversas formas de afrontamiento.

2.1.2. Antecedentes locales

Canaza (2023), llevó a cabo un estudio en Puno titulado *Evaluación del nivel de estrés académico en estudiantes del Ciclo Avanzado del Centro de Educación Básica Alternativa, perteneciente al Colegio Glorioso San Carlos*. La investigación siguió un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, con un diseño transversal, no experimental, y contó con la participación de 70 estudiantes en modalidad presencial. Para la obtención de los datos, se empleó un cuestionario de 32 ítems, complementado con el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO). Los resultados señalaron una elevada prevalencia de estrés académico, ya que el 54 % de los estudiantes reportaron niveles significativos de estrés.

Por su parte, Ortiz y Vargas (2023) efectuaron una investigación también en Puno con el objetivo de identificar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo-correlacional, utilizando un diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 69 estudiantes, y se utilizaron para la recolección de datos el Inventario

de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados mostraron una relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación, reflejada en un coeficiente de correlación de Pearson de 0.983 y un valor p mayor a 0.05, indicando que dicha correlación es estadísticamente significativa.

Cayllahua 2021, llevó a cabo un estudio en Puno con el objetivo de identificar la relación entre factores individuales y procrastinación académica en estudiantes. Se empleó un enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional no experimental de tipo transversal, y la muestra consistió en 270 estudiantes seleccionados mediante muestreo probabilístico estratificado. La encuesta, que incluyó un cuestionario sobre factores individuales y la Escala de Procrastinación Académica (EPA), reveló que el 57,4% de los estudiantes presentaban niveles elevados de procrastinación académica. Se encontró una correlación positiva entre la procrastinación académica y factores como hábitos de estudio inadecuados, baja motivación y alto uso de internet. En conclusión, el estudio señaló una fuerte tendencia a la procrastinación y la presencia de factores individuales inadecuados en el 61,1 % de los casos.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1. Estrés académico

El estrés académico se define como las respuestas emocionales y físicas negativas que los estudiantes experimentan ante las demandas y presiones de su entorno educativo. Esta forma particular de estrés, relacionada directamente con las actividades académicas, puede tener múltiples causas y, si no se maneja adecuadamente, afectar de manera significativa el rendimiento, la salud mental y el bienestar general de los estudiantes. Ante esta situación, se vuelve indispensable que los estudiantes adopten estrategias adecuadas para afrontarlo, como una correcta administración del tiempo, la aplicación de técnicas de afrontamiento, la

búsqueda de apoyo emocional y la incorporación de hábitos saludables que les permitan equilibrar su vida académica con otras áreas importantes (López, 2019).

Selye (1935) fue uno de los primeros en estudiar el estrés al desarrollar el concepto de síndrome general de adaptación, el cual comprende tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento. Dentro del contexto académico, esta teoría sugiere que los estudiantes primero reaccionan con una respuesta de alerta ante las exigencias escolares; posteriormente, intentan adaptarse a estas demandas, pero, si las presiones continúan de forma prolongada, podrían llegar a un estado de agotamiento que repercute negativamente en su desempeño y bienestar.

Otro marco teórico importante es el modelo de demandas y recursos de Bakker y Demerouti (2007), inicialmente formulado para el ámbito laboral, pero extrapolado exitosamente al contexto académico. Según este modelo, las demandas académicas (como la carga de trabajo, la presión de las evaluaciones o las exigencias de tiempo) consumen recursos físicos y psicológicos, mientras que los recursos académicos (como el apoyo de docentes, la autonomía en el aprendizaje y las competencias personales) permiten afrontar estas demandas. Un desequilibrio prolongado entre altas demandas y bajos recursos puede conducir a altos niveles de estrés y eventual *burnout* académico.

Vera (2019), amplía la definición señalando que el estrés académico implica no solo la respuesta a exigencias internas (autoimpuestas por el estudiante) o externas (provenientes de docentes, compañeros o del sistema educativo), sino también la interacción de factores personales como la autoestima, el locus de control, la autoeficacia y las habilidades de afrontamiento, que modulan la intensidad y duración de la respuesta estresante.

Dentro del ambiente académico, diversos factores actúan como estresores. Según Pulido y Herrera (2017), las principales fuentes de estrés académico incluyen la carga académica excesiva (cantidad de tareas, trabajos y exámenes que exceden la capacidad de organización) y el tiempo disponible del estudiante. También existe la presión por el rendimiento que se refiere a las expectativas propias o ajenas de obtener altos resultados académicos. Además, las relaciones interpersonales conflictivas suponen las dificultades entre compañeros, docentes o administrativos que generan tensión emocional. Finalmente, la incertidumbre académica abarca la falta de claridad en los requisitos académicos, normas de evaluación o el propio futuro profesional.

La teoría principal que fundamenta la variable es la de Lazarus y Folkman (1984). La teoría transaccional del estrés y el afrontamiento sostiene que el estrés es el resultado de una transacción dinámica entre el individuo y el entorno. Según esta perspectiva, el estrés no depende únicamente del estímulo externo ni de las características personales de quien lo experimenta, sino del proceso de interpretación que realiza la persona sobre la situación vivida. Este modelo plantea que el estrés surge cuando un individuo evalúa que las demandas del entorno exceden sus recursos para afrontarlas, poniendo en riesgo su bienestar. Así, el énfasis no recae en el evento como tal, sino en el significado que le atribuye el sujeto.

En el ámbito académico, los estudiantes enfrentan una variedad de demandas como exámenes, trabajos de investigación, prácticas profesionales, presentaciones orales, entre otros. Desde el enfoque de Lazarus y Folkman (1984), no todas las demandas académicas son intrínsecamente estresantes; su potencial estresor depende de cómo el estudiante percibe y evalúa esas exigencias. Así, un

mismo examen puede ser considerado por un estudiante como un desafío estimulante y, por otro, como una amenaza a su autoestima académica. Esta diferencia se explica por los procesos de evaluación cognitiva que proponen los autores.

Lazarus y Folkman (1984) describen dos tipos principales de evaluación cognitiva que son clave para entender el estrés académico. Por un lado, la evaluación primaria, donde el estudiante determina si la situación académica es irrelevante, benigna-positiva o estresante. Si se considera estresante, puede interpretarse como un daño ya sufrido (por ejemplo, reprobar un curso), una amenaza (riesgo de desaprobar una materia) o un desafío (una oportunidad para demostrar habilidades).

Por otro lado, la evaluación secundaria donde el estudiante valora sus recursos internos y externos para afrontar la situación. Esto implica considerar habilidades académicas (como la capacidad de redactar, estudiar o presentar), apoyo social (amigos, profesores, familia) y recursos materiales (acceso a bibliografía, tecnologías, tiempo disponible).

Cuando los estudiantes consideran que tienen suficientes recursos para afrontar las exigencias, su respuesta emocional suele ser positiva o neutra. Por el contrario, si perciben que carecen de estrategias o apoyo, se genera un estado de estrés académico perjudicial (Lazarus & Folkman, 1984).

2.2.1.1 Dimensiones del estrés académico

2.2.1.1.1 Estresores académicos

La primera dimensión se refiere a los estímulos estresores, entendidos como aquellas situaciones académicas que el estudiante percibe como desafiantes o abrumadoras. Estas situaciones generan una valoración cognitiva negativa, en la

que el estudiante interpreta que no posee los recursos suficientes para enfrentar adecuadamente las exigencias académicas. Esta percepción provoca que tales demandas se conviertan en fuentes de estrés (Barraza, 2006).

Entre estos estresores, se encuentran tanto factores estrictamente académicos como aspectos personales. Por ejemplo, sucesos vitales significativos como la enfermedad personal, la pérdida de un ser querido o los conflictos familiares pueden intensificar la vulnerabilidad al estrés. Asimismo, Zárate et al. (2017) identificaron situaciones propias del entorno escolar que actúan como desencadenantes de estrés académico, como el tiempo limitado antes de los exámenes, la incongruencia en las instrucciones del profesorado y la excesiva cantidad de contenidos en una sola sesión de clase. En la misma línea, Dube et al. (2018) señalaron otros factores que incrementan la presión académica, como los conflictos interpersonales en la institución, las altas expectativas familiares y sociales, las dificultades económicas y la falta de tiempo para el ocio.

2.2.1.1.2 Reacciones frente al estrés académico

La segunda dimensión alude a las manifestaciones que experimenta el estudiante como respuesta a los estresores académicos. Cuando las demandas superan la capacidad percibida de afrontarlas, se produce un desequilibrio en el sistema psicobiológico, el cual se refleja en distintos tipos de síntomas. Según Barraza (2006), estas reacciones pueden clasificarse en tres niveles: psicológico, fisiológico y conductual.

Desde el plano psicológico, los estudiantes pueden experimentar ansiedad, irritabilidad o pensamientos pesimistas. En el aspecto físico, son frecuentes el agotamiento, los trastornos del sueño o las cefaleas, mientras que a nivel conductual se pueden observar conductas evitativas o desorganización en las

rutinas de estudio. Casuso et al. (2019) destacan como síntomas comunes el cansancio crónico, la alteración del descanso nocturno y los cambios abruptos en el estado de ánimo, como la irascibilidad o la tristeza persistente, los cuales pueden interferir seriamente en el desempeño académico y el bienestar personal del estudiante.

2.2.1.1.3 Estrategias de Afrontamiento

La tercera dimensión comprende las acciones que emprende el estudiante para gestionar el estrés y restablecer el equilibrio personal. Estas estrategias de afrontamiento son fundamentales, ya que permiten reducir el impacto negativo del estrés en la vida académica y emocional del alumno (Barraza, 2006).

Cuando el estudiante se encuentra en una situación de tensión sostenida, necesita recurrir a mecanismos que le ayuden a recuperar el control. Estas estrategias pueden ser adaptativas o desadaptativas. Las estrategias adaptativas incluyen la organización del tiempo, la búsqueda de apoyo social, la resolución de problemas y el autocuidado emocional. En cambio, las estrategias desadaptativas, como la evitación, la negación o la procrastinación, pueden agravar la sensación de sobrecarga y aumentar el malestar.

2.3.1. Procrastinación académica

Para Trujillo-Chumán y Noé-Grijalva (2020), según la apreciación de Schowenburg, indican que existen dos tipos de procrastinación académica. La esporádica está ligada a actividades académicas concretas, ya que existen deficiencias de tiempo, mientras que las crónicas refieren al hábito generalizado de demorar la dedicación al estudio. A su vez, está compuesta o posee diferentes componentes afectivos-emocionales y cognitivo-conductuales que generan estrategias justificables o de excusas para postergar las actividades académicas.

Es definida, según la Real Academia Española (2023), como diferir o aplazar. Según Atalaya y García (2019), es aquel acto que se aplaza por un tiempo prolongado, y que genera un malestar emocional. A lo largo del tiempo se le han atribuido definiciones similares; sin embargo, hay que resaltar que, según el modelo conductual dentro de la psicología, podríamos decir que la procrastinación es un acto aprendido desde la infancia. Para entenderlo de una mejor forma, en la infancia los cuidadores utilizaban las recompensas como un beneficio para la ejecución de actos, ahora en un concepto más adulto como es el de los estudiantes, prefieren tener esta satisfacción por actos cortos y evitar la ejecución de un proceso más largo porque implica tiempo y un esfuerzo continuo.

Desde una perspectiva psicológica, la procrastinación académica se asocia no solo con la falta de gestión del tiempo, sino también con variables emocionales como el miedo al fracaso, la ansiedad y la baja autoestima. Ferrari et al. (1995) sostienen que la procrastinación es una forma de evasión que permite evitar el juicio personal o social frente a un posible mal desempeño. Así, más allá de ser una simple cuestión de pereza, implica complejos mecanismos de autorregulación emocional y motivacional.

Uno de los enfoques más reconocidos para comprender la procrastinación académica es el propuesto por Solomon y Rothblum (1984), quienes la conceptualizan como un fenómeno multidimensional. Estos autores identifican tres motivos principales por los cuales los estudiantes tienden a procrastinar: el miedo al fracaso, la aversión hacia la tarea y la mala organización o falta de habilidades para la administración del tiempo. Este enfoque ha servido de base para la elaboración de instrumentos como la Procrastination Assessment Scale for Students (PASS), ampliamente utilizada en la medición de esta conducta.

En términos teóricos, la procrastinación académica puede explicarse desde distintas perspectivas motivacionales. Una de ellas es la teoría del valor esperado, desarrollada por Vroom (1964), la cual plantea que las personas toman decisiones en función de la expectativa de éxito y el valor que atribuyen al resultado. En el caso de los estudiantes, cuando perciben que una tarea es poco valiosa o que es improbable obtener un buen resultado, es más probable que opten por posponerla.

Otra teoría relevante es la del autocontrol, formulada por Baumeister y Heatherton (1996), quienes argumentan que la procrastinación resulta de una falla en la autorregulación. En este sentido, los individuos priorizan actividades con recompensas inmediatas, como el uso de redes sociales o el descanso, en lugar de invertir tiempo y esfuerzo en tareas que ofrecen beneficios a largo plazo, como el estudio o la elaboración de trabajos académicos.

Integrando estos enfoques, Steel y König (2006) propusieron el Modelo de Motivación Temporal (Temporal Motivation Theory), que considera tanto el valor y la expectativa del resultado como el grado de impulsividad del individuo y el tiempo restante para completar la tarea. Según este modelo, la motivación para actuar disminuye a medida que la recompensa se percibe como lejana y la tarea como poco atractiva, lo que incrementa la probabilidad de procrastinar.

Las consecuencias de la procrastinación académica son ampliamente reconocidas en la literatura. Steel (2007) destaca que esta conducta afecta negativamente el rendimiento académico, al tiempo que incrementa el estrés, la ansiedad y la insatisfacción personal. De manera similar, Tice y Baumeister (1997), en un estudio longitudinal, demostraron que los estudiantes que procrastinan tienden a experimentar mayores niveles de estrés y problemas de salud,

especialmente hacia el final del semestre, cuando las demandas académicas se acumulan.

En cuanto a la evaluación de este fenómeno, se han desarrollado diversos instrumentos, entre los cuales destaca la Escala de Procrastinación Académica (EPA) elaborada por Busko (1998). Esta herramienta permite identificar los niveles de dilación en distintas actividades estudiantiles. Esta escala, junto con otros instrumentos como el PASS, ha facilitado una mejor comprensión del comportamiento procrastinador en contextos educativos.

En suma, la procrastinación académica constituye una forma de evitación que responde a factores motivacionales, cognitivos y emocionales, y puede ser explicada desde distintos modelos teóricos. Su estudio resulta relevante no solo por sus implicancias en el rendimiento académico, sino también por su impacto en la salud mental y la autorregulación de los estudiantes.

Alva y Zapata (2017) indican que las principales características de los procrastinadores es la postergación de actividades y la falta de organización. En vez de invertir el esfuerzo necesario en sus tareas académicas, tiende a buscar atajos o formas más fáciles de completarlas, lo que puede llevar a un trabajo de menor calidad.

La procrastinación académica en estudiantes se refiere a la tendencia a posponer o retrasar la realización de tareas académicas importantes. Esta conducta puede estar influenciada por diversos factores.

Dichos factores, según Atalaya y García (2019), tiene influencia de diferentes ramas de la psicología. Para el cognitivo-conductual, se ve influenciada por el tipo de condicionamiento que se recibe de los padres y el tipo de recompensa por su puesto está ligada a un determinado tiempo. De igual manera,

el psicoanálisis dice que los cuidadores son el factor principal para desarrollar la procrastinación porque depende del tipo de satisfacción generado en ese momento que se queda grabado en el inconsciente, tal que, si este no fue placentero, genera una tendencia a procrastinar en la adolescencia.

La teoría fundamental es la de Busko (1998), quien define la procrastinación en términos de escapar de las tareas, posponerlas y justificarlas; es consistente con la forma en que se entiende y describe comúnmente la procrastinación. Dentro del modelo conductual se afirma que existen diferentes factores que proporcionan o llevan a procrastinar, tales son el miedo y la incapacidad. Dichos factores son ideas en su mayoría irracionales frente a una acción o meta a realizar.

La procrastinación académica es un fenómeno complejo que ha sido objeto de estudio en diversas investigaciones. Una de las contribuciones destacadas en este campo es la realizada por Busko (1998), quien desarrolló una perspectiva integral sobre las causas y consecuencias de la procrastinación en contextos educativos.

Según Busko (1998), la procrastinación académica no se limita a la simple postergación de tareas, sino que está influenciada por una combinación de factores cognitivos, emocionales y conductuales. Entre estos factores se incluyen la baja autoeficacia académica, la falta de habilidades de autorregulación y la presencia de emociones negativas como la ansiedad y el miedo al fracaso. Estos elementos interactúan para influir en la decisión de posponer actividades académicas, lo que a su vez puede afectar negativamente el rendimiento y la satisfacción personal del estudiante.

El autor también destaca la importancia de las estrategias de afrontamiento y la motivación intrínseca en la gestión de la procrastinación. Los estudiantes que desarrollan habilidades de autorregulación y mantienen una motivación interna sólida son más propensos a enfrentar y completar sus tareas académicas de manera oportuna. Por el contrario, aquellos que carecen de estas habilidades pueden caer en patrones de procrastinación que afectan su desempeño académico.

En resumen, la teoría de la procrastinación académica propuesta por Busko (1998), ofrece una visión comprensiva de los múltiples factores que contribuyen a este comportamiento, subrayando la necesidad de intervenciones que fortalezcan la autoeficacia, la autorregulación y la motivación de los estudiantes para mitigar los efectos negativos de la procrastinación en el ámbito académico.

2.3.2. Dimensiones de la procrastinación académica

2.3.2.1. Autorregulación académica

Es la capacidad del individuo para planificar, monitorear y controlar su propio comportamiento en función de metas académicas. Esta dimensión se vincula con dificultades para organizar el tiempo, establecer prioridades, resistir distracciones y mantener la motivación frente a tareas que requieren esfuerzo sostenido (Busko, 1998). Desde la perspectiva de la teoría social cognitiva, Bandura (1991) destaca que la autorregulación está estrechamente relacionada con la autoeficacia; en consecuencia, los estudiantes que no confían en sus capacidades tienden a desmotivarse y a procrastinar.

Asimismo, Tice y Baumeister (1997) sostienen que la procrastinación es, en esencia, un fallo en la autorregulación emocional, ya que el individuo opta por evitar el malestar inmediato en lugar de enfrentar la tarea.

2.3.2.2 Postergación de actividades

Hace referencia al comportamiento observable de posponer actividades relevantes, especialmente las de tipo académico. Se manifiesta cuando el estudiante retrasa el inicio o la culminación de tareas escolares, tales como estudiar para un examen o llevar a cabo un trabajo, eligiendo en su lugar actividades menos exigentes o más gratificantes de manera inmediata. Esta conducta no solo implica un mal manejo del tiempo, sino también una evitación emocional frente a tareas que generan ansiedad, temor al fracaso o baja motivación (Busko, 1998).

En este sentido, Solomon y Rothblum (1984), plantean que la procrastinación académica responde, en parte, a la evitación de experiencias negativas asociadas con el desempeño, mientras que Steel (2007) la relaciona con la búsqueda de gratificación inmediata, aun a costa de un menor rendimiento académico.

2.3.3 Estrés académico y procrastinación

Sirois (2014) sostiene que la procrastinación académica no solo representa un problema de gestión del tiempo, sino un mecanismo de evasión emocional frente al estrés asociado a las demandas académicas. En su estudio con estudiantes universitarios, encontró que la procrastinación predice mayores niveles de estrés académico, síntomas depresivos y menor bienestar general. Estos resultados refuerzan la noción de que la procrastinación, lejos de ser una

simple postergación, actúa como un factor agravante del estrés en el ámbito educativo.

2.3 Términos básicos

- **Estrés académico:** Proceso psicológico en el que el estudiante percibe que las demandas del entorno educativo (como exámenes, tareas o rendimiento académico) superan sus recursos personales para afrontarlas, lo cual genera malestar emocional o tensión (Lazarus & Folkman, 1984).
- **Procrastinación académica:** Tendencia a retrasar o posponer el inicio o la finalización de tareas académicas necesarias, como estudiar para exámenes, redactar trabajos o cumplir con lecturas asignadas, a pesar de las consecuencias negativas que este retraso pueda conllevar (Busko, 1998).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis General

Ha: Existe una relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.

Ho: No existe una relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.

3.2. Hipótesis Específicas

Hipótesis específica 1:

Ha: Existe una relación significativa entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.

H0: No existe una relación significativa entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.

Hipótesis específica 2:

Ha: Existe una relación significativa entre la dimensión reacciones frente al estrés y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.

H0: No existe una relación significativa entre la dimensión reacciones frente al estrés y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.

Hipótesis específica 3:

Ha: Existe una relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.

H0: No existe una relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.

3.3. Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala
Estrés académico	Proceso psicológico en el que el estudiante percibe que las demandas del entorno educativo (como exámenes, tareas o rendimiento académico) superan sus recursos personales para afrontarlas, lo cual genera malestar emocional o tensión. (Lazarus & Folkman, 1984).	El estrés académico será medido a través de la valoración de tres dimensiones: estímulos, estresores, síntomas o reacciones y estrategias de afrontamiento. Se medirá con el instrumento de SISCO.	Estresores Reacciones frente al estrés Estrategias de afrontamiento	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9, 3.10, 3.11, 3.12, 3.13, 3.14, 3.15 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12, 4.13, 4.14, 4.14, 4.15. 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8, 5.9, 5.10, 5.11, 5.12, 5.13, 5.14, 5.15	Nunca Casi nunca Rara vez Algunas veces Casi siempre Siempre
Procrastinación académica	tendencia a retrasar o posponer el inicio o la finalización de tareas académicas necesarias, como estudiar para exámenes, redactar trabajos o cumplir con lecturas asignadas, a pesar de las consecuencias negativas que este retraso pueda conllevar (Busko, 1998	Se evaluará. a través de la “Escala de Procrastinación Académica (EPA)”, conformada por 16 ítems mediante la cual se obtiene el nivel de procrastinación académica.	• Autorregulación académica • postergación de actividades	2,3,5,6,7,10,12,13,14,15 1,4,8,9,16	Escala de tipo Likert de cinco opciones, mediante la cual los alumnos evaluados responden a cada ítem con las siguientes opciones de respuesta. 1. Siempre 2. Casi siempre 3. A veces 4. Pocas veces 5. Nunca

Nota. Elaboración propia.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Métodos y alcance de la investigación

La metodología corresponde a un enfoque cuantitativo, debido a que se aplicaron instrumentos con el propósito de recolectar datos, los cuales fueron analizados estadísticamente. Con ello se cumplieron los objetivos propuestos. Asimismo, la investigación tuvo un alcance correlacional, puesto que el propósito de esta busca conocer si existe relación o asociación entre las variables de estudio (Hernández, 2014).

4.2 Diseño de la investigación

El diseño fue el no experimental de tipo transversal, puesto que no se manipularon las variables de estudio y la recolección de los datos será realizada en un único momento (Hernández, 2014).

4.3 Población y muestra

4.3.1. Población

La población de la investigación estará conformada por 126 estudiantes de cuarto y quinto del nivel de secundaria de una institución educativa en la ciudad de Juliaca.

Tabla 1

Población

	f	%
Población	126	100 %

Nota. Elaboración propia.

4.3.2. Muestra

La técnica de muestreo que se utiliza fue la de tipo censal, con el propósito de garantizar que la muestra de estudio considere a la población en su conjunto y todos

tengan la misma oportunidad de participar, por ello se empleará la población en su conjunto.

4.3.3. Criterios de inclusión y exclusión

a. Criterios de inclusión:

- Estar matriculado y ser estudiante de cuarto y quinto del nivel secundario de una institución educativa de Juliaca.
- Contar con la autorización del apoderado, expresada mediante el consentimiento informado, para participar de la investigación.
- Expresar su deseo voluntario de participar de la investigación, mediante el asentimiento informado.

b. Criterios de exclusión:

- Ser estudiante del nivel primario o inicial de la institución educativa.
- Ser estudiante de grados diferentes a cuarto y quinto de secundaria.
- No contar con la autorización del apoderado, expresada mediante el consentimiento informado, para participar de la investigación.
- Expresar su deseo de no querer participar de la investigación, mediante el asentimiento informado.

4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para recolectar la información se aplicaron los instrumentos de manera presencial y grupal, tanto la variable estrés académico como la variable procrastinación. Los cuestionarios que se utilizaron para evaluar ambas variables se componen de preguntas cerradas y puntúan mediante escala Likert.

Los instrumentos que se aplicaron fueron el Inventario de estrés académico (SISCO) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA).

Para la aplicación de los instrumentos se solicitó la autorización. Se contó con un consentimiento y asentimiento informado para presentar en la institución educativa.

A. Variable: Estrés académico

Ficha técnica

Nombre original: Inventario de estrés académico SISCO

Autor: Arturo Barraza Macías

Año: 2007

Adaptación peruana: Espinoza Jesse

Año: 2022

Numero de ítems: 45 ítems

Tiempo de aplicación: un aproximado de 10 a 15 minutos

Forma de aplicación: personal

Edad de aplicación: Doce años en adelante

Tipo de escala: Likert , con 6 alternativas de respuesta; “Nunca”, “Casi nunca”, “Rara vez”, “Algunas veces”, “Casi siempre” y “Siempre”.

B. Variable: Procrastinación académica

Ficha técnica

Nombre original: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Autora: Deborah Ann Busko

Año: 1998

Adaptación peruana: Espinoza Jesse

Año: 2022

Número de ítems: 16 ítems.

Forma de aplicación: personal

Edad de aplicación: estudiantes desde los 10 años de edad

Tiempo de aplicación: un aproximado de 10 a 15 minutos.

Tipo de escala: Likert con 5 alternativas de respuesta: “Nunca”, “Casi nunca”, “A veces”, “Casi siempre” y “Siempre” 22

Validez: Se refiere a la capacidad de una herramienta u instrumento para medir realmente las variables que son objeto de estudio (Hernández y Mendoza, 2018).

El instrumento de SISCO que mide estrés académico, presenta validez de contenido a través de juicio de expertos (3 expertos) con el dictamen de presencia de suficiencia. Los jueces fueron: Mg. Taira Oshiro Stephanie Chemy, Dra. Jessica Paola Palacios Garay, Dra. Salas Manrique, Celinda Elizabeth (Espinoza, 2022).

El instrumento de procrastinación académica presenta validez de contenido a través de juicio de expertos (3 expertos) con el dictamen de presencia de suficiencia, los jueces fueron: Mg. Taira Oshiro Stephanie Chemy, Dra. Jessica Paola Palacios Garay, Dra. Salas Manrique, Celinda Elizabeth (Espinoza, 2022).

Confiabilidad: Es la capacidad que tiene un instrumento para medir y dar los mismos resultados independientemente a las veces que se aplique, es decir que si instrumento se aplica varias veces, los resultados serán similares a los de la primera aplicación, para ello es importante tener en cuenta que las condiciones en que se evalúen a las variables deben ser parecidas a la de la prueba inicial (Sánchez et al., 2018).

El proceso de confiabilidad para el instrumento SISCO que mide estrés académico se realizó a través de Alfa de Cronbach de ,863 considerado como muy aceptable (Espinoza, 2022).

Asimismo, el proceso de confiabilidad para el instrumento EPA que mide procrastinación académica se realizó a través de Alfa de Cronbach de ,875 considerado como muy aceptable (Espinoza, 2022).

4.5 Procedimiento para la recolección de datos

Para la recolección de datos, se cuenta con estudiantes de cuarto y quinto del nivel secundario, de una institución educativa de la ciudad de Juliaca. Se les explicó brevemente los objetivos de la investigación y se les entregó un formulario de consentimiento informado para su participación, dirigido a los padres de familia debido a que los estudiantes son menores de edad. Posteriormente, al tener el consentimiento

y asentimiento informado debidamente completados, se entregó los dos instrumentos de evaluación.

Una vez que los estudiantes completaron ambos inventarios, se revisaron detalladamente para asegurar su cumplimentación. Se agradecerá a los participantes por su colaboración y disposición. Luego, se procederá a la contabilización, calificación y validación de los inventarios instrumentos. Las respuestas válidas se registraron en una base de datos Excel, para después ser procesadas y analizadas con el uso del software estadístico SPSS Statistics versión 29.

4.6 Análisis estadístico de los datos

Tras la aplicación de los instrumentos de investigación, la calificación de estos se realizó mediante Microsoft Excel. Para luego ser analizados con el apoyo del paquete estadístico para el análisis de datos de ciencias sociales (SPSS) en su versión 29. A fin de identificar las características sociodemográficas de los estudiantes que conformen la muestra, se hizo un análisis descriptivo a través de una tabla de frecuencias, procedimiento que se seguirá también para determinar los niveles de estrés académico y procrastinación académica.

A fin de determinar la relación entre estrés académico y procrastinación académica, se efectuó un análisis de normalidad de los datos, con el apoyo del estadístico de Kolmogórov-Smirnov. Basándonos en los resultados obtenidos, se determinó que los datos tienen una distribución normal. Para los análisis posteriores se utilizó el uso del coeficiente de Rho de Spearman.

4.7 Consideraciones éticas en la investigación

Siguiendo las normas éticas para la investigación, se solicitó el permiso correspondiente a la institución, proporcionando toda la información necesaria sobre la investigación y su finalidad. El estudio fue sometido a revisión y validación del

proyecto con el comité de ética institucional de la Universidad Continental, obteniendo la conformidad.

Previa a la aplicación, se enviaron a los padres de familia los consentimientos informados para que puedan ser firmados autorizando la aplicación en los menores. Durante la aplicación de los instrumentos de investigación, se entregó un formato de asentimiento informado, donde se detalla el cuidado que se tendrá para el tratamiento de la información recolectada, la cual a su vez será de carácter anónima. Los datos recolectados se utilizaron exclusivamente en la investigación.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Interpretación de resultados

Tabla 2

Pruebas de normalidad

	Kolmogórov-Smirnov[a]		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	,087	126	,021
Procrastinación	,104	126	,002

a. Corrección de significación de Lilliefors.

De acuerdo con la cantidad de la población que realizó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, se encontró que los datos no son paramétricos por tener un valor menor a 0.05, con lo que se decide trabajar con Rho de Spearman para responder a los objetivos correlacionales.

Tabla 3

Correlación de estrés académico y procrastinación

			Estrés académico	Procrastinación
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000	,704**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	126	126
	Procrastinación	Coeficiente de correlación	,704**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	126	126

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

En la tabla se observa un valor de Rho de Spearman de 0,704, lo que indica que existe una correlación positiva de nivel alto entre el estrés académico y la procrastinación, con lo que se corrobora la hipótesis alterna. Existe una relación significativa entre el estrés y la procrastinación académicos en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025. Considerando que el p. valor es de ,000, siendo a 0.05, con un nivel de significancia del 95 %.

Tabla 4

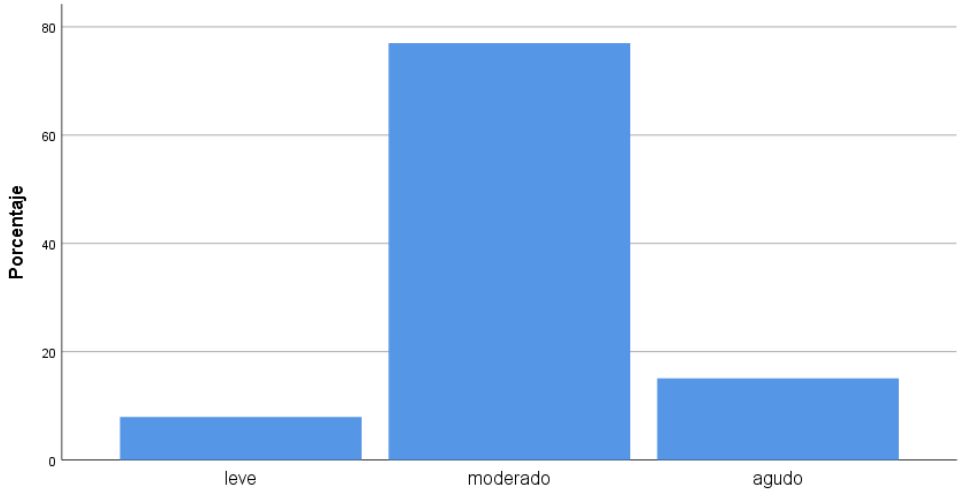
Niveles de estrés académico

	Frecuencia	Porcentaje
Moderados	97	77,0
Agudos	19	15,1
Leves	10	7,9
Total	126	100,0

En la tabla se muestra que el 77 % de los estudiantes encuestados percibe que el nivel de estrés académico se encuentra en un nivel moderado, mientras que el 15,1 % en nivel agudo, y el 7,9 % de estudiantes en el nivel leve. Esto evidencia la predominancia en los niveles más altos de estrés académico.

Figura 1

Niveles de estrés académico



En la figura se evidencia que el porcentaje significativamente mayor pertenece al nivel moderado, seguido por el nivel agudo, y en un número menor al nivel leve.

Tabla 5

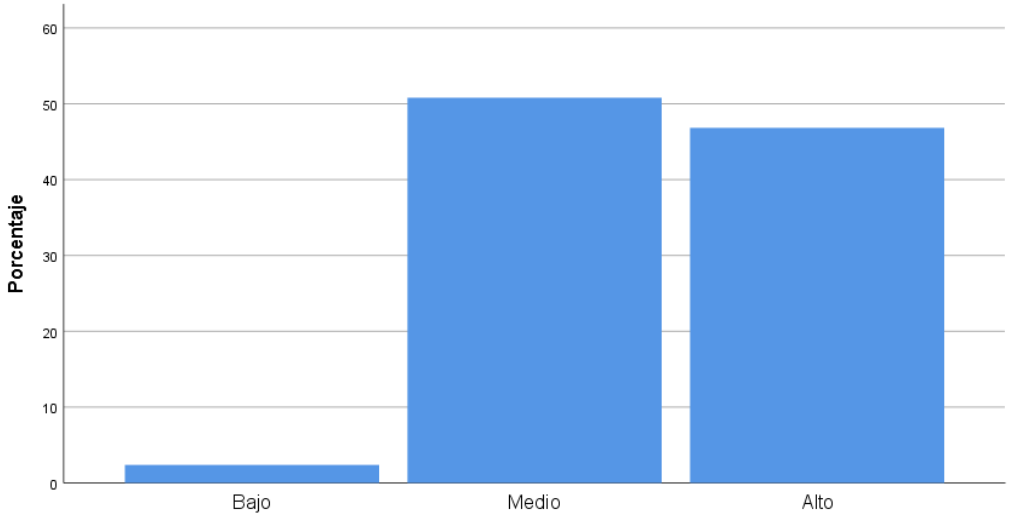
Niveles de procrastinación

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	2,4
Medio	64	50,8
Alto	59	46,8
Total	126	100,0

En la tabla se muestra que el 50,8 % de los estudiantes encuestados presenta niveles medios de procrastinación, mientras que el 46,8 % niveles altos. Además, se encuentra un 2,4 % de estudiantes en el nivel bajo. Esto evidencia la predominancia en los niveles medio y alto.

Figura 2

Niveles de procrastinación



En la figura se evidencia que los porcentajes significativamente mayores pertenecen a los niveles medio y moderado, y en un número menor al nivel leve.

Tabla 6

Correlación entre estresores y procrastinación

			Estresores	Procrastinación
Rho de Spearman	Estresores	Coeficiente de correlación	1,000	,387**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	126	126
	Procrastinación	Coeficiente de correlación	,387**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	126	126

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

En la tabla se observa que, en base a Rho de Spearman, el valor es de 0,387, lo que indica que existe una correlación positiva de nivel bajo entre la dimensión estresores y procrastinación, con lo que se corrobora la hipótesis alterna. Existe una relación significativa entre la dimensión estresores y la procrastinación académicos en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad

de Juliaca en el año 2025. Considerando que el p. valor es de ,000, siendo menor a 0.05, con un nivel de significancia del 95 %.

Tabla 7

Correlación de reacciones frente al estrés y procrastinación

			Reacciones frente al estrés	Procrastinación
Rho de Spearman	Reacciones frente al estrés	Coeficiente de correlación	1,000	,531**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	126	126
	Procrastinación	Coeficiente de correlación	,531**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	126	126

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

En la tabla se observa que sobre la base de Rho de Spearman, hay un valor de 0,531, lo que indica que existe una correlación positiva de nivel moderado entre la dimensión y reacciones frente al estrés y procrastinación, con lo que se corrobora la hipótesis alterna. Existe una relación significativa entre la dimensión de reacciones frente al estrés y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025. Considerando que el p. valor es de ,000 y es menor a 0.05, con un nivel de significancia del 95 %.

Tabla 8

Correlación de estrategias de afrontamiento del estrés *y procrastinación*

	Estrategias de afrontamiento del estrés	Procrastinación

Rho de Spearman	estrategias de afrontamiento del estrés	Coeficiente de correlación	1,000	,572**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	126	126
	Procrastinación	Coeficiente de correlación	,572**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	126	126

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

En la tabla se observa, con base en un Rho de Spearman de 0,572, que existe una correlación positiva de nivel moderado entre la dimensión de estrategias de afrontamiento del estrés y la procrastinación, con lo que se corrobora la hipótesis alterna. Existe una relación significativa entre la dimensión de estrategias de afrontamiento del estrés y la procrastinación académicos en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025. Cabe indicar que el p. valor es de ,000, menor a 0.05, con un nivel de significancia del 95 %.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN

En atención al objetivo general del estudio, se identificó una correlación positiva alta entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, evidenciada por un coeficiente de correlación de Spearman de 0.704. Este valor, acompañado por un p-valor de 0.000 (menor a significancia de 0.05), permite confirmar la hipótesis alterna planteada: existe una relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica en la muestra analizada.

Estos resultados son similares a diversas investigaciones previas a nivel internacional y nacional. Por ejemplo, el estudio de Kuftyak (2022) en Rusia, mostró que la procrastinación académica actúa como un factor potencial para incrementar los niveles de estrés, lo cual apoya el carácter bidireccional y complejo de esta relación. Asimismo, la investigación de Orco et al. (2022) en Cuba, aunque reportó un coeficiente de Spearman de 0.091, y un p-valor de 0.022, evidencia también una relación significativa, aunque débil, entre ambas variables.

En el contexto peruano, los hallazgos de este estudio se alinean con los reportados por Polo (2022), quien identificó un coeficiente de Pearson de 0.305, lo cual indica una correlación positiva moderada. De manera análoga, Quispe (2020) encontró una relación positiva con un coeficiente de 0.3, reafirmando la tendencia de una asociación consistente, aunque de magnitud variable.

Cabe destacar que estudios como el de Valle (2019) también evidenciaron relaciones significativas, aunque diferenciadas por dimensiones del estrés académico. En dicho estudio se reportó un coeficiente de 0.31 para síntomas de estrés, mientras que la relación con estrategias de afrontamiento fue negativa (-0.47), lo cual resalta la

influencia moduladora de factores individuales en la dinámica entre procrastinación y estrés.

No obstante, existen investigaciones que contrastan con estos hallazgos. Por ejemplo, el trabajo de Villavicencio Toledo (2021), realizado en Trujillo, encontró un coeficiente de Spearman de 0.052 y un valor p igual a 0.052, lo que llevó a concluir que no existía una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Esta discrepancia puede atribuirse a diferencias en el diseño metodológico, tamaño muestral y contexto educativo.

Los resultados del presente estudio contribuyen a consolidar la evidencia empírica sobre la interdependencia entre el estrés académico y la procrastinación, sugiriendo que la presencia de uno puede fomentar la aparición o intensificación del otro.

En relación con el primer objetivo específico, se evidenció que el 77 % de los estudiantes encuestados perciben su nivel de estrés académico como moderado, el 15,1 % como agudo, y solo el 7,9 % como leve. Este patrón indica que la mayoría de los estudiantes se sitúan en niveles intermedios a altos de estrés académico, lo que concuerda con hallazgos de investigaciones similares en otros contextos educativos.

En Ecuador, Balarezo y Mayorga (2023), reportaron que el 54,8 % de los estudiantes experimentaba niveles medios a altos de estrés, mientras que Polo (2022), halló que el 82,9 % de los estudiantes presentaba un nivel medio de estrés académico, evidenciando una tendencia regional en la que los estudiantes perciben niveles relevantes de carga emocional. En el contexto de Puno, Canaza (2023), también identificó una alta prevalencia de estrés académico, siendo el 54 % de los estudiantes quienes manifestaron niveles significativos.

Otros estudios peruanos respaldan esta tendencia. En Huánuco, en la I.E. Marino Adrián Meza Rosales, se encontró que el 47,5 % de los estudiantes presentaba un nivel alto de estrés, el 35 % un nivel moderado y solo el 17,5 % un nivel bajo (Apaza, 2022). De manera similar, en la I.E. Héroes de Jactay, el 46,67 % presentó un nivel alto de estrés, el 28,33 % un nivel medio y el 25 % un nivel bajo (Rojas, 2022). En Puno, en la I.E. Politécnico Huáscar, el 62,5 % de estudiantes de quinto de secundaria reportaron un nivel moderado de estrés (Condori, 2022). Por su parte, en Cusco, en la I.E. Bolivariano de San Sebastián, se reportó que el 55,7 % presentaba estrés moderado, 35 % leve y 9,3 % elevado (Gutiérrez, 2021).

Estos hallazgos refuerzan la idea de que el estrés académico es una problemática común en los adolescentes peruanos, especialmente en el nivel secundario.

En lo que respecta al segundo objetivo específico, los resultados muestran que el 50,8 % de los estudiantes encuestados presenta un nivel medio de procrastinación, seguido de un 46,8 % con nivel alto y apenas un 2,4 % con nivel bajo. Esta distribución revela una marcada predominancia de niveles medio y alto de procrastinación académica entre los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria, lo que sugiere que este comportamiento es una práctica frecuente dentro del grupo evaluado.

Estos hallazgos se encuentran en consonancia con lo reportado por Polo (2022), quien identificó que el 54,3 % de los estudiantes presentaban un nivel medio de procrastinación académica. Este paralelismo refuerza la idea de que la procrastinación es un fenómeno extendido en el contexto escolar peruano, y particularmente en la etapa final de la educación secundaria.

De igual manera, Valle (2019), en su investigación realizada en Lima, reportó que el 44,1 % de los estudiantes obtuvieron puntuaciones superiores a la media en la escala de procrastinación académica, lo que evidencia una tendencia considerable hacia

este comportamiento. Dicho resultado es coherente con los niveles encontrados en la presente investigación, reafirmando que la procrastinación académica constituye una conducta habitual que podría estar vinculada a factores como la gestión del tiempo, el manejo emocional y la presión académica.

Asimismo, otros estudios realizados en regiones distintas también reflejan niveles similares. Por ejemplo, Figueroa et al. (2023), en un estudio con estudiantes de secundaria en Arequipa, encontró que el 61 % presentaba niveles medio y alto de procrastinación, concluyendo que este hábito interfiere negativamente en el rendimiento académico. De igual modo, Montesinos (2020), en estudiantes del nivel secundario de Cajamarca, informó que más del 60 % de los participantes reportaban dificultades frecuentes para iniciar o concluir sus tareas escolares a tiempo, asociadas a altos niveles de procrastinación.

La consistencia entre los resultados de este estudio y la literatura revisada pone en evidencia que la procrastinación académica es una conducta recurrente en adolescentes, que no solo impacta en su rendimiento académico, sino también en su bienestar psicológico.

Aquí, se observa que existe una correlación positiva de nivel moderado entre la dimensión reacciones frente al estrés y procrastinación, con lo que se corrobora la hipótesis alterna. En relación con el análisis de la dimensión "estresores" del estrés académico y su asociación con la procrastinación académica, los resultados obtenidos indican una correlación positiva de nivel bajo (Rho de Spearman = 0.387; p = 0.000), lo que sugiere que a medida que aumentan los estresores académicos, también tiende a incrementarse la procrastinación entre los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa en Juliaca.

Este hallazgo es consistente con estudios que han explorado la relación entre estresores académicos y la procrastinación. Por ejemplo, Espinoza (2022), en una investigación realizada en el Callao, encontró una correlación positiva significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica (Rho = 0.296; p = 0.002), indicando que los estudiantes que perciben mayores demandas académicas tienden a postergar sus actividades escolares.

Asimismo, Inga Castro y Zuasnabar Paucar (2024), en un estudio en Sicaya, reportaron una correlación positiva moderada entre la postergación de actividades académicas y el estrés académico (Rho = 0.637), lo que refuerza la idea de que los estresores académicos están vinculados a comportamientos procrastinadores.

Por otro lado, Duran López (2023), en una investigación en Abancay, encontró que las dimensiones del estrés académico, incluyendo los estresores, se asociaban positivamente con la procrastinación académica, aunque la correlación general entre ambas variables no fue significativa (p = 0.058).

Estos estudios respaldan la conclusión de que los estresores académicos, como las altas cargas de trabajo, las exigencias de rendimiento y la presión por cumplir con múltiples responsabilidades escolares, pueden contribuir al aumento de la procrastinación entre los estudiantes de secundaria. frente al estrés y la procrastinación académicos en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025. Considerando el p valor es de ,000 que es menor a 0.05, con un nivel de significancia de 95%.

En relación con el segundo objetivo específico de tu estudio, se encontró una correlación positiva moderada entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y la procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025. Este resultado se refleja en un

coeficiente de correlación de Spearman de 0.572 y un valor p de 0.000, indicando una relación estadísticamente significativa al nivel de confianza del 95%.

Este hallazgo sugiere que los estudiantes que emplean estrategias de afrontamiento menos adaptativas frente al estrés académico tienden a procrastinar más en sus responsabilidades escolares. Es decir, la forma en que los estudiantes enfrentan el estrés influye en su tendencia a postergar tareas académicas.

Estos resultados son consistentes con estudios previos. Por ejemplo, García Saavedra et al. (2023) encontraron una correlación positiva moderada entre estrategias de afrontamiento y procrastinación académica en estudiantes de secundaria en Chiclayo, concluyendo que el uso de estrategias inadecuadas de afrontamiento se asocia con mayores niveles de procrastinación.

Asimismo, un estudio realizado por Zapato y León (2024) en la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas reportó una correlación positiva baja (Rho = 0.377; p = 0.001) entre la procrastinación académica y las estrategias de afrontamiento, indicando que los estudiantes que procrastinan tienden a utilizar estrategias menos efectivas para manejar el estrés académico.

CONCLUSIONES

Primera: Se concluye que existe una correlación positiva de nivel alto entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.

Segunda: El 77 % de los estudiantes encuestados percibe que el nivel de estrés académico se encuentra en un nivel moderado, mientras que el 15,1 % en un nivel agudo, y el 7,9 % de estudiantes en el nivel leve.

Tercera: El 50,8 % de los estudiantes encuestados presenta nivel medio de procrastinación, mientras que el 46,8 % un nivel alto. Por su parte, solo un 2,4 % de estudiantes se ubica en el nivel bajo.

Cuarta: Existe una correlación positiva de nivel bajo entre la dimensión estresores y la procrastinación.

Quinta: Existe correlación positiva de nivel moderado entre la dimensión reacciones frente al estrés y la procrastinación.

Sexta: Existe correlación positiva de nivel moderado entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y la procrastinación.

RECOMENDACIONES

Primera: A los psicólogos, se les recomienda diseñar e implementar programas de acompañamiento que ayuden a los estudiantes a desarrollar competencias emocionales y estrategias de autorregulación académica, con el fin de reducir el impacto negativo del estrés.

Segunda: A los padres de familia, se les recomienda fortalecer los vínculos afectivos y la comunicación en el hogar, brindando un ambiente de apoyo que permita a los estudiantes expresar sus preocupaciones académicas y aprender a gestionar el estrés de manera saludable.

Tercera: A los estudiantes, se les recomienda adquirir hábitos de planificación y organización de actividades, fomentando la responsabilidad personal y el compromiso con sus estudios para prevenir la procrastinación y fortalecer su autonomía académica.

Cuarta: Al director de la institución educativa, se le recomienda promover una cultura escolar que priorice el bienestar emocional de los estudiantes, incorporando prácticas pedagógicas que reduzcan los factores de estrés académico y favorezcan un ambiente de aprendizaje positivo

Quinta: A los psicólogos, se les recomienda organizar talleres de inteligencia emocional dirigidos a estudiantes y docentes, para fortalecer las habilidades de afrontamiento ante el estrés y fomentar respuestas más adaptativas frente a las exigencias escolares.

Sexta: A los estudiantes, se les recomienda aprender y aplicar estrategias de afrontamiento como la solución de problemas, la búsqueda de apoyo y el manejo adecuado del tiempo, fortaleciendo su resiliencia académica y su capacidad para enfrentar situaciones estresantes sin recurrir a la postergación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alarcón, M., Condorí, F., & Vera, L. (2022). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria. *Pupulorun Progression*, 5, 106–118. https://ies7-juj.infd.edu.ar/aula/archivos/repositorio/3000/3142/011_IEEN5-Alarcon_Condori_Vera.pdf

Albarracín, L. (2022). *Estrés académico y clima social familiar frente a la educación remota en escolares de una institución educativa pública en Ica, 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional Universidad Autónoma de Ica. https://hdl.handle.net/20.500.14441/1689

Alegre-Bravo, A., & Benavente Dongo, D. (2020). *Análisis Psicométrico de la Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman* (APTS). *Propósitos y Representaciones, 8*(2), e562. https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.562

Alva, C. & Zapata, A. (2017). El estudiante procrastinador. *Educa UNMCH*, 9, 23-33. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7145921

Alvarado, A. (2021). *El funcionamiento familiar y su influencia en el desarrollo del estrés académico en estudiantes de bachillerato* [Informe de Investigación, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA. https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32521/1/ALVARADO GARZÓN ANA LUCIA.pdf

Álvarez Blas, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona, 13,* 159-177.

Angarita, D. (2014). Algunas relaciones entre la procrastinación y los procesos básicos de motivación y memoria. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología, 7*(1), 91-100.

Arapa, E., & Ayque, R. (2017). *Clima Social Familiar e inteligencia emocional en los estudiantes del tercero de secundaria del colegio Franciscano San Román Juliaca, año 2017* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/908/Eva_Tesis_Bachiller_2017.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Arévalo, E. (2011). *Manual de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA).* Trujillo.

Arenas, M. (2020). *Dejarlo todo para ultimo momento: procrastinación académica y tipos de motivación en estudiantes universitarios* [Tesis para optar el titulo de licenciada, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18605/ARENAS_WONG_MARIELLA_MARCELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood: Implications for mental health and academic adjustment. *Journal of Youth and Adolescence, 43*(11), 2101–2114. https://doi.org/10.1007/s10964-014-0105-8

Atalaya, C. y García, L. (2019) Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de investigación en Psicología, 22* (2), 363 -378. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162710

Balarezo Acuña M, Mayorga Lascano P. (2023). Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de Bachillerato, *Revista UNIANDES Episteme*, *10*(2), 166–179. Available from: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9052909

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, *22*(3), 309–328. https://doi.org/10.1108/02683940710733115

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 248–287. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *9*(3), 110–129. https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028#:

Barraza, A. (2007). Inventario SISCO estrés académico. Propiedades psicométricas. *Psicologíacientífica*. https://www.psicologiacientifica.com/inventario-sisco-estresacademico-propiedades-psicometricas/

Barraza, A., González, L., Garza, A., & Cázares, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, *6*(1), 1–9. https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/437

Baumeister, R. y Heatherton, T. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry, 7*(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1

Bautista, L. (2021). *Clima familiar y desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de la institución educativa pública "Juan Mendoza Quispe", Ayacucho,2021* [Tesis de Psicología, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Universidad Autónoma de Ica. https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/1133/1/TESIS%20%20LIZBETH%20LIDIA%20BAUTISTA%20QUISPE.pdf

Bendaño, N., & Gavilan, L. (2022). *Estrés académico y rendimiento académico en*

tiempos de pandemia Covid-19 en los estudiantes de la Institución Educativa Los Héroes del Perú, Ayacucho-2021 [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga].

Busko, D. (1998). *Causes and Consequences of Perfertionsm and Procastination: A Structural Equation Model* [Tesis de Maestría, Universidad de Guelph]. https://hdl.handle.net/10214/20169

Calixto-Juárez, P., Hernández-Murúa, J., & Gaxiola-Durán, M. (2023). Valoración del estrés académico postpandemia covid-19 en estudiantes del nivel medio superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *7*(1), 1553–1573. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4498

Canedo, M. del M. F. y Rodríguez, C. F. (2022). Niveles de autocompasión y afrontamiento de demandas cotidianas en estudiantes de Educación Primaria. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*, *10*(1), 1-13. https://doi.org/10.32457/ejpad.v10i1.2072

Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, *27*(2), 1–18. https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07

Canaza E. (2023). *Estrés académico en estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa del Colegio Glorioso San Carlos de la ciudad de Puno, 2022* [Tesis de especialización, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional UNAP. https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19402

Casuso, J., Pérez-Fuentes, M., & Molero, M. (2019). Síntomas del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, *14*(2), 45-60.

Castro, J.(2023). *Diario Oficial El Peruano.* Lima: Congreso de la Republica del Perú, 13 de febrero. Poder Ejecutivo.

Cayllahua V. & Huanaco M. (2021). *Factores individuales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional UNAP. http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/17239

Chura Quispe, G., Calderón Carazas, S. M., Castro Marrón, M. S., & Verástegui Quintanilla, A. (2021). Procrastinación académica: un estudio descriptivo con estudiantes de secundaria. *Apuntes Universitarios, 11*(4), 40–59.

Corrales, H. (2023). Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, *6*(6), 1–15. https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38555/1/Corrales Fernández Holguer Geovanny.pdf

Cruz Bellido, M. G. (2024) *Adaptación y Motivación en adolescentes varones y mujeres de una institución educativa publica de la ciudad de Arequipa – 2023* [Tesis de Titulación, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio UNSA. https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/331b9157-2dc7-4743-a249-10c248e44bed/content

Díaz, M., & Palma, N. (2017). *La inteligencia emocional y el clima social familiar en las estudiantes del VII ciclo del C.E.P. "Santa Rosa Misioneras Dominicanas del Rosario" Huacho; Lima, 2013* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/8625/Diaz_AMDR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Domingo, M. (2015). *Ansiedad de Ejecución, Atención Plena, Autocompasión, Rendimiento y Satisfacción Académica en estudiantes de Música de la Universidad Autónoma de Santo Domingo. UASD* [Tesis de Doctorado, Universidad de Valencia]. https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=79948

Domínguez, C. (2021-2022). *Análisis del Bienestar Subjetivo, Perfeccionismo y Autocompasión en Estudiantes Universitarios* [Curso Académico]. Universidad de la Laguna. https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/29241/Analisis%20del%20bienestar%20subjetivo%20perfeccionismo%20y%20autocompasion%20en%20estudiantes%20universitarios.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Durán López, J. L. (2023). *Estrés académico y procrastinación en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Abancay, 2023* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo, sede Abancay]. Repositorio Institucional UCV. https://hdl.handle.net/20.500.12692/130884

Dube, L., Bourhis, A., & Jacob, R. (2018). Stress in higher education: Impact of expectations and social comparison. *Journal of Educational Psychology*, *110*(2), 250–263.

Espinoza, E. (2022). *Clima social familiar y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima Metropolitana, 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/92499/Espinoza_LEYSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ferrari, J., Johnson, J. y McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer.

Figueroa J. H., Chura H.., & Quispe G. (2023). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Aplao, Arequipa – 2023* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional Universidad Autónoma de Ica. http://hdl.handle.net/20.500.14441/2622

Francese Palmero (1997). Motivación: Conducta y Proceso. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. 8(20-21). https://reme.uji.es/articulos/numero20/1-palmero/texto.html

Gallup. (2023). *Gallup Global Emotions 2023*. https://www.gallup.com/analytics/349280/gallup-global-emotions-report.aspx?thankyou-report-form=1

Gallup. (2018). *State of the global workplace: Employee engagement insights for business leaders worldwide*. Gallup Press.

Garcia-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L. & Demarzo, M. M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes, 12*(1), 4. https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-4

García Saavedra, G. J., Díaz de Angulo, D. M., & Cruz Ordinola, M. C. (2023). Procrastinación académica y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa particular de Chiclayo – 2022. *Hacedor – AIAPÆC, 7*(2), 179–194. https://doi.org/10.26495/rch.v7i2.2530

Germer, C. K. y Simón, V. (s. f.). Compasión y Autocompasión en: *Aprender a*

practicar mindfulness. Barcelona: Sello Editorial.

Golpoor, R. y Tarkhan, M. (2018). The moderating role of depression and procrastination in the effects of self-compassion on adaptive social functioning in high school students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, *18*(4), 92-101. https://jsrp.isfahan.iau.ir/article_539412_93905004daacd5f2dc0f63e964004657.pdf?lang=en

Gonzales, C. (2007). Modelos de motivación. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*, *10*(25). http://reme.uji.es/articulos/numero25/article1/article1.pdf

González-Brignardello, M. P. & Sánchez-Elvira-Paniagua, Á. (2013). ¿Puede amortiguar el Engagement los efectos nocivos de la Procrastinación Académica?. *Acción Psicológica*, *10*(1), 117-134. https://doi.org/10.5944/ap.10.1.7039

Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de Investigación* (6ª ed.). McGrawHill. https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/4762

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativa y mixta* (McGraw Hill Interamericana Editores S.A. (ed.); 7ma ed.). Mc Graw Hill.

Herrera, J. (2021). *Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador* [Tesis de Psicología, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/70521

Huayta, M., & Sosa, A. (2021). *Estrés académico y clima social familiar en estudiantes de secundaria de la I.E. Rodolfo Diesel, Juliaca - 2021* [Tesis de

Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Universidad Autónoma de Ica. http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1523/3/Mary Luz Huayta Deza.pdf

Inga Castro, Y. E., & Zuasnabar Paucar, M. N. (2024). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional UPLA. https://hdl.handle.net/20.500.12848/6967

Kuftyak E. (2022). Procrastination, stress and academic performance in students. In: VII International Forum on Teacher Education [Internet]. *Pensoft Publishers*, 965–974. Available from: https://ap.pensoft.net/article/24340/

Lavilla-Condori, W.G.; Lavilla Condori, M.L. & Cáceres Valcárcel, C. S. (2022). Análisis de correlación entre la procrastinación y motivación académica durante el Covid-19 en estudiantes de Ecoturismo en la UNAMAD. *Revista Amazónica de Ciencias Sociales, 1*(2). https://revistas.unamad.edu.pe/index.php/racs/article/view/194/353

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Legua, D. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura científica de los últimos 10 años* [Tesis de Grado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio UPN. https://hdl.handle.net/11537/26976

López, V. (2019). *Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de educación secundaria*. Fondo Editorial Universitario.

López-López, A., Pérez, L. T., Gutiérrez, J. L. G., Pompa, B. M. & Fernández, M. A. (2020). Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de

Aceptación y Compromiso: Un estudio piloto. *Psychology*, *11*(1), 1-16. https://doi.org/10.5093/cc2020a3

Marcos, L. (2024). *Autocompasión y depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo-2023* [Tesis de Pregrado, Universidad Continental]. Repositorio UC. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/14243/1/IV_FHU_501_TE_Marcos_Ventocilla_2024.pdf

Medrano, L. y Pérez, E. (2010). Adaptación de la Escala de Satisfacción Académica a la población universitaria de Córdoba. *Summa Psicológica UST*, *7*(2), 5-14. https://doi.org/10.18774/summavol7.num2-117

Meza, K. (2022). *Postergación académica en estudiantes de secundaria de instituciones educativas de Huancayo*

Ministerio de Educación del Perú (17 de Mayo de 2022). *124,533 estudiantes interrumpieron su educación en el 2021 debido a la pandemia* [Nota de Prensa]. https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/607069-124-533-estudiantes-interrumpieron-su-educacion-en-el-2021-debido-a-la-pandemia

Ministerio de Educación del Perú. (2024). El Perú en PISA 2022 Informe Nacional de Resultados. Oficina de Medición de la Calidad de los Aprendizajes. http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2024/04/Reporte_de_resultados_PISA_2022_Perú.pdf

Ministerio de Salud. (2017). Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú. Ministerio de Salud (ed.) http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf

Miranda, G. (2019). *Procrastinación y mindfulness rasgo en adolescentes de un colegio particular de Lima* [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia] Repositorio UPCH. https://hdl.handle.net/20.500.12866/6560

Moreta-Herrera, R., Durán Rodríguez, T. & Villegas Villaés, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista De Psicología Y Educación - Journal Of Psychology And Education, 13*(2), 155-166. https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166

Mori Chuquimbalqui, D. (2022). *Procrastinación y motivación de logro en estudiantes de secundaria de la institución Educativa Privada los Toribianitos de ciudad Eten* [Tesis para obtener el grado académico de Maestra en psicología Educativa, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82708/Mori_CDM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Naranjo Pereira, M. L. (2009). Motivación: Perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación, 33*(2), 153-170. https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf

Navarro, C. (2016). Rendimiento académico: una mirada desde la procrastinación y la motivación intrínseca. *Katharsis: Revista de Ciencias sociales* (21), 241-271.

Neff, K. (2003a). The develoment and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identify journal, 2*(3), 223-250. http://self-compassion.org/wp- content/uploads/publications/empirical.article.pdf

Neff, K. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Organización Mundial de la Salud. (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice* (Summary Report). Geneva: WHO Press. https://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf

Orco León E, Huamán Saldívar D, Rodríguez Ramírez S, Torres Torreblanca J, Figueroa Salvador L, R. Mejía C. (2022). Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 41. https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/704

Ortiz G., & Vargas L. (2023). *Relación entre estrés académico y procrastinación en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucía–Puno, 2022* [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Universidad Continental. https://hdl.handle.net/20.500.12394/13495

Pastorelli, J. & Gargurevich, R. (2018). Propiedades psicométricas de la escala de autocompasión en estudiantes de medicina de Lima. *Revista Interamericana de Psicología, 52*(2), 249-264. https://www.researchgate.net/publication/330193124

Pinki, & Duhan, N. (2020). Academic stress and its impact on students' procrastination: A study of college learners. *International Journal of Research in Social Sciences, 10*(5), 112–120.

Pintrich, P.R. y Schunk, D.H. (2006). *Motivación en contextos educativos*. Madrid: Pearson. https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851790026.pdf

Polo Y. (2022). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. https://hdl.handle.net/11537/31493

Pulido F. y Herrera F. (2017). La influencia de las emociones sobre el rendimiento académico. *Ciencias Psicológicas, 11*(1), 29–39. https://doi.org/10.22235/cp.v11i2.1344

Quispe C. (2020). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. http://hdl.handle.net/20.500.12404/17440

Ramos, F., Manga, D. y Moran, C. (01 de febrero de 2005). *Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación* [Resumen de presentación de la conferencia]. http://psiqu.com/1-2898

Real Academia Española. (2023). Procrastinación. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 11 de mayo de 2024, https://dle.rae.es/procastinación?m

Reynoso, N. (2019). *Cansancio emocional y Autocompasión: Implicancias en las satisfacción con la vida en estudiantes de derecho de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica de Perú]. Repositorio PUCP. http://hdl.handle.net/20.500.12404/15986

Rosenberg, M., Schooler, C. y Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems. Modeling reciprocal effects. *American Sociological Review, 54*(6), 1004-1018. https://doi.org/10.2307/2095720

Ruiz Alva, C. y Cuzcano, A. (2017). El estudiante procrastinador. *Educa UMCH, 9,* 23-33. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7145921

Sa'adah, S., Wibowo, M. y Sunawan, S. (2021). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Counseling to Reduce Bullying Behavior. *Journal*

Bimbingan Konseling, *10*(2), 112-122. https://doi.org/10.15294/jubk.v10i2.49313

Sánchez, G., Pérez, L., & Torres, M. (2018). *Consistencia interna y confiabilidad de instrumentos en investigación educativa*. *Revista de Métodos y Técnicas Educativas*, *5*(2), 45–60. https://doi.org/10.1234/rmte.v5i2.2018

Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature, 138*(3479), 32. https://doi.org/10.1038/138032a0

Sirois, F. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, *13*(2), 128–145. https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404

Solomon, L. y Rothblum, E**.** (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive–behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503–509. https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503

Soto, A., & Hanco, M. (2023). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios de instituciones públicas del sur del Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]. Repositorio Institucional UNSAAC.

Steel, P. y König, C. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review, 31*(4), 889–913. https://doi.org/10.5465/amr.2006.22527462

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Tejada, C. (2020). *Cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo* [Tesis de

Pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6447

Tice, D. y Baumeister, R. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science, 8*(6), 454–458. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x

Torres Lancheros, J. E. (2021). *Aplicación de un programa de intervención sincrónica online para promover habilidades de Mindfulness y Autocompasión en estudiantes universitarios* [Trabajo de Maestría, Fundación Universitaria Konrad Lorenz]. https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/4762

Trujillo-Chumán, K. y Noé-Grijalva, M. (2020). Escala de Procrastinación Académica (EPA): Validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes peruanos. *Revista de Psicología y Educación/ Journal of Psychologya and Education, 15*(1), 98-107. https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/189.pdf

Valle L. (2019). *Procrastinación y estrés académicos en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa parroquial del distrito de Comas* [Tesis de maestría, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional Universidad Ricardo Palma. https://hdl.handle.net/20.500.14138/2759

Vallerand, R.J., Blais, M.R., Brière, N.M. y Pelletier, L.G. (1993). Construction et validation de l'Échelle de Motivation en Éducation (EME). *Canadian Journal of Behavioral Sciences, 21*, 323-349.

Van Dam, S. et. Al. *Self-compassion and mental health: The relationship between self-compassion, motivation, and psychological well-being.* Journal of Clinical Psychology, 67(9), 823-835. doi:10.1002/jclp.20888

Vara-Horna, A. (2012). *Desde la Idea hasta la sustentación: siete pasos para una*

tesis exitosa. *Un método efectivo para las ciencias empresariales. Instituto de Investigación de la Facultad de Ciencias Administrativas y Recursos Humanos*. Universidad de San Martin de Porres. https://www.administracion.usmp.edu.pe/investigacion/files/7-PASOS-PARA-UNA-TESIS-EXITOSA-Desde-la-idea-inicial-hasta-la-sustentacion

Vroom, V. (1964). *Work and motivation*. Wiley

Zapata G. y León G. (2024). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios de Chachapoyas, Amazonas, 2023* [Tesis de maestría, Universidad Católica de Trujillo – Benedicto XVI]. Repositorio Institucional UCT. https://hdl.handle.net/20.500.14520/5937

Zárate, A., López, J., & García, M. (2017). Factores estresores en el ámbito universitario. *Revista de Investigación Educativa*, *35*(1), 87-102.

Anexo 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

<table>
<tr><td colspan="7">TÍTULO: Estrés académico y procrastinación en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025</td></tr>
<tr><td>Problemas</td><td>Objetivos</td><td>Hipótesis</td><td colspan="2">Variable 1: Estrés académico</td><td>Instrumento</td><td>Metodología</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Problema general
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025?</td><td rowspan="2">Objetivo general
Establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.</td><td rowspan="2">Hipótesis general
Ha: Existe una relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.
H0: No existe una relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.</td><td>Dimensiones</td><td>Indicadores</td><td rowspan="3">Inventario de estrés académico SISCO</td><td rowspan="3">Tipo: Básica

Nivel: Descriptivo, correlacional y de corte transversal.

Diseño: no experimental</td></tr>
<tr><td>Estímulos estresores</td><td>Competitividad
Carga de tareas
Didáctica del maestro
Evaluaciones
Horarios de clases
Diversidad de tareas
Comprensión de temas
Participación en el aula
Tiempo para presentación de tareas</td></tr>
<tr><td>Problemas específicos
¿Cuál es la relación entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de</td><td>Objetivos específicos
Determinar la relación entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de 4to y</td><td>Hipótesis específica 1:
Ha: Existe una relación significativa entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de</td><td>Reacciones frente al estrés</td><td>Reacciones físicas,
Reacciones psicológicas
Reacciones Comportamentales</td></tr>
</table>

una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025? ¿Cuál es la relación entre la dimensión reacciones frente al estrés y la procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025? ¿Cuál es la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y la procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025?	5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025. Determinar la relación entre la dimensión reacciones frente al estrés y la procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025. Determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y la procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.	la ciudad de Juliaca, 2025. H0: No existe una relación significativa entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025. **Hipótesis específica 2:** Ha: Existe una relación significativa entre la dimensión reacciones frente al estrés y la procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025. H0: No existe una relación significativa entre la dimensión reacciones frente al estrés y la procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de	Estrategias de afrontamiento	Comportamiento asertivo Realizar un plan de acción Automotivación Religiosidad Búsqueda de información Pensar en positivo frente a una situación preocupante. Verbalización de la situación.		
			Variable 2: Procrastinación		Escala de Procrastinación académica EPA	**Población y muestra** **Población** Todos los estudiantes de 4to y 5to de secundaria **Muestra** 104 estudiantes de 4to y 5to de secundaria **Muestreo** Censal
			Dimensiones	**Indicadores**		
			Autorregulación académica	Responsabilidad para realizar una tarea Hábitos de estudio Asistencia Puntualidad Preparación previa Búsqueda de información o ayuda por propia iniciativa		

		la ciudad de Juliaca, 2025. **Hipótesis específica 3:** Ha: Existe una relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y la procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025. H0: No existe una relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y la procrastinación académica en				

		estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.	Postergación de actividades	Periodo de tiempo para terminar una tarea Organización de horarios Cansancio Interés por la tarea o actividad		

Anexo 2. Consentimiento informado para trabajo de investigación:

Padres de los participantes

Institución :
Investigadora :
Título: Estrés académico y procrastinación en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025

Propósito del Estudio:
Lo invitamos a participar en un proyecto de investigación titulado: "Estrés académico y procrastinación en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025". Esta investigación tiene como propósito conocer cómo es que el estrés académico y la procrastinación académica se presentan y se relacionan en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.

Antes de decidir si desea participar o no, le brindaré la información necesaria, para que pueda tomar una decisión informada, puede usted realizar todas las preguntas que desee y las responderé gustosamente. Este proceso se denomina **Consentimiento Informado.**

Procedimientos:
Si acepta participar en este estudio se le solicitará completar 2 instrumentos de recolección de datos:
1. Cuestionario de preguntas sobre el estrés académico
2. Cuestionario de preguntas relacionada a la procrastinación académica.

Asimismo, el tiempo de aplicación de cada instrumento será de 10 minutos aproximadamente.

Beneficios:
Esta investigación tiene como beneficio que a partir de los resultados obtenidos se brindara sugerencias y propuestas de acción para disminuir el estrés académico y mejorar los niveles de procrastinación académica que afectan a los estudiantes.

Riesgos:
No se contemplan riesgos físicos o psicológicos en esta etapa de la investigación. El llenado de los instrumentos de recolección de datos no implica un esfuerzo que pueda repercutir sobre la integridad de su salud.

Confidencialidad:
Se asignará códigos aleatorios a los instrumentos de recolección de datos que usted llene, evitando la exposición de sus nombres y apellidos; así mismo, si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron.

La información documentada no se mostrará a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Derechos del participante:
Si usted decide que su hijo sea partícipe del estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional acerca del estudio, por favor pregunte al personal investigador.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética de la Universidad Continental.

DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE

Manifiesto que he leído y me ha sido explicado la hoja de información que se me ha entregado. He hecho las preguntas que me surgieron sobre el proyecto y he recibido información suficiente sobre el mismo. Si luego tengo más preguntas acerca del estudio, puedo comunicarme con la investigadora.
Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria, que puedo retirarme del estudio cuando quiera sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para participar en el Proyecto de Investigación titulado "Estrés académico y procrastinación en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025".

Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante	**Fecha**
Nombre:	
DNI:	

Investigador	**Fecha**
Nombre:	
DNI:	

Anexo 3.
Protocolo de Asentimiento Informado

Mi nombre es Heymy, me encuentro realizando un trabajo de investigación sobre el estrés académico y procrastinación en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca, 2025.

Tu participación es importante y es voluntaria, esta no afectará en nada tus notas.
A continuación, te presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decírmelo y volverás a tus actividades de clase.
- La resolucion de los tests (2) es de 10 minutos máximos por cada uno y no afectarán tus clases.
- En mi trabajo no usaré tu nombre, por lo que nadie conocerá tu identidad.
- Tus padres ya han sido informados sobre mi investigación y están de acuerdo con que participes si tú también lo deseas.
- Al finalizar la investigación, podrás participar de una exposición donde mostraré las conclusiones principales de mi investigación.

Te pido que marques con un aspa (x) en el siguiente enunciado según tu interés o no de participar en mi investigación. De estar interesado(a), debes colocar también tu nombre en la línea de abajo y devolverme este documento

.

¿Quiero participar en la investigación sobre estrés académico y procrastinación académica?	Sí	No

Nombre: _____
Fecha: _____

Anexo 4.
INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO
Arturo Barraza Macías (2007)

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?
□ Si
□ No
En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1 2 3 4 5

3.-Dimensión estresores
Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresas?

	Estresores	**N**	**CN**	**RV**	**AV**	**CS**	**S**
1	La competencia con mis compañeros de grupo.						
2	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
3	La personalidad y el carácter de los profesores que me imparten clases.						
4	La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.						
5	El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de						

	trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
7	Que me toquen profesores/as muy teóricos/as						
8	Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.).						
9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.						
10	La realización de un examen.						
11	Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.						
12	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						
13	Que mis profesores/as estén mal preparados/as.						
14	Asistir a clases aburridas o monótonas.						
15	No entender los temas que se abordan en la clase.						

4.- Dimensión reacciones frente al estrés

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?:

	Síntomas	**N**	**CN**	**RV**	**AV**	**CS**	**S**
1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
2	Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3	Dolores de cabeza o migraña.						
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						

9	Ansiedad, angustia o desesperación						
10	Problemas de concentración						
11	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
12	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.						
13	Aislamiento de los demás.						
14	Desgano para realizar las labores escolares.						
15	Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a?:

	Síntomas	**N**	**CN**	**RV**	**AV**	**CS**	**S**
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						
2	Escuchar música o distraerme viendo televisión						
3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras).						
5	La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa).						
6	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
7	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos						
8	Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).						
9	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						

10	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.						
11	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13	Salir a caminar o hacer algún deporte						
14	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						

Anexo 5.

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Autor: Deborah Ann Busko (1998)

Adaptación: Óscar Álvarez (2010)

Sexo: _____ Edad: _____ Grado: _____

Instrucciones

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

S	SIEMPRE (Me ocurre siempre)
CS	CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)
A	A VECES (Me ocurre alguna vez)
CN	POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca)
N	NUNCA (No me ocurre nunca)

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

14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					