

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Estrés académico y procrastinación en estudiantes de  
quinto de secundaria de instituciones educativas con  
jornada escolar completa de la provincia de  
Lircay-Huancavelica**

Kenyo Alberto Alvarez Romo  
Nataly Delia Cerrón Ramos

Para optar el Título Profesional de  
Licenciado en Psicología

Huancayo, 2020

Repositorio Institucional Continental  
Tesis digital



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

### **Dedicatoria**

A nuestros padres, por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles y por brindarnos los recursos necesarios para estudiar. Ellos, quienes nos han dado todo lo que somos como personas.

## **Agradecimiento**

A Dios, por bendecirnos para llegar hasta donde hemos llegado.

A nuestra asesora de tesis, Mg. Verónica Noemí Sotelo Narváez, por sus consejos, que nos ayudaron a formarnos como personas e investigadores.

## Resumen

La presente investigación determinó la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de Instituciones Educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay – Huancavelica. En tal sentido, se utilizó en la metodología el método científico, diseño no experimental, corte transeccional; tipo aplicado; nivel descriptivo - correlacional. Se aplicó como instrumento la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) de Edmundo Arévalo Luna y Cols (2011) y el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2006) a una muestra de 193 estudiantes de quinto de secundaria de dos Instituciones Educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay – Huancavelica.

Los resultados encontrados en la presente investigación muestran un nivel de significación  $\alpha = 0,000$  y  $\rho = .649$ , lo cual demuestra que existe una relación, la cual es directa moderada y significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de Instituciones Educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay- Huancavelica; es decir, a medida que los niveles de estrés académico se incrementaron también lo hizo la procrastinación.

Palabras clave: procrastinación, estrés, estrés académico, JEC, estudiantes

## Abstract

The present investigation determined the relationship between academic stress and procrastination in fifth-year high school students from Educational Institutions with a Full School Day in the province of Lircay - Huancavelica. In this sense, the scientific method, non-experimental design, transectional section was used in the methodology; applied rate; descriptive level - correlational. The Procrastination Scale in Adolescents (EPA) by Edmundo Arévalo Luna and Cols (2011) and the SISCO Inventory of academic stress by Barraza (2006) were applied as an instrument to a sample of 193 fifth-year high school students from two Educational Institutions with Day Complete School of the province of Lircay - Huancavelica.

The results found in the present investigation show a significance level  $\alpha = 0.000$  and  $\rho = .649$  it is demonstrated that there is a relationship, which is positive, moderate and significant, between academic stress and procrastination in fifth-year high school students from educational institutions. with Full School Day in the province of Lircay-Huancavelica; Likewise, this relationship is direct and proportional; that is, as levels of academic stress increased, so did procrastination.

Keywords: procrastination, stress, academic stress, JEC, students

## Introducción

El presente estudio titulado “Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay-Huancavelica” fue elaborado en cumplimiento al Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Psicología de la Universidad Continental para obtener el título profesional de Psicólogo; se ejecutó por la necesidad no solo de analizar el estrés académico y procrastinación en estudiantes de nivel secundario, sino también de poder ejecutar estrategias de intervención por medio de programas articulados dentro del Área Psicopedagógica de cada institución educativa dirigido hacia los estudiantes que presentan estrés académico y procrastinación; motivo por el cual tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica.

Se planteó como hipótesis de investigación que existe una relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica, la misma que fue contrastada en el capítulo de resultados. Este estudio contribuye para futuros proyectos de intervención psicoeducativos para instituciones con JEC a cargo de cada área directiva, las Unidades de Gestión Educativas (UGEL) y Dirección Regional de Educación; así como para enriquecer la literatura científica brindando un contexto nuevo de análisis (Instituciones Educativas bajo modelo JEC).

Entre las dificultades encontradas en el proceso de ejecución de la investigación está el tiempo otorgado por las I.E.s para la aplicación de los instrumentos, ya que, al ser un muestreo estratificado, no se trabajó con aulas completas, sino más bien con estudiantes escogidos al azar a quienes se les retiró del aula por un lapso de tiempo para responder el inventario SISCO y la escala EPA, hallándose casos donde el tiempo otorgado por el docente era limitado y debían retornar al aula inmediatamente; ante ello, se tomó estrategias facultativas como la aplicación al término de las clases o en horarios de tutoría, por lo que este inconveniente, finalmente, pudo ser resuelto por los investigadores.

Finalmente, el presente trabajo se organiza en cinco capítulos. El primer capítulo, que contiene el planteamiento del problema, objetivos, justificación e importancia de la investigación.

En el segundo capítulo, se encuentran los antecedentes de la investigación, bases teóricas y marco conceptual. Mientras que, en el tercer capítulo, se halla el diseño metodológico.

Los resultados se encuentran en el cuarto capítulo, mediante un análisis descriptivo y contrastación de hipótesis.

El quinto capítulo con la discusión de resultados, seguido de conclusiones recomendaciones, referencias y anexos.

En conjunto, la investigación ha seguido las pautas del método científico y, de manera operativa, el método descriptivo.

Los autores

## Índice general

Portada.....	I
Dedicatoria.....	II
Agradecimiento .....	III
Resumen .....	IV
Abstract.....	V
Introducción.....	VI
Índice General.....	VIII
Índice de Tablas.....	XI
Índice de Figuras .....	XIII
Capítulo I: Planteamiento del Estudio .....	14
1.1. Delimitación de la investigación.....	14
1.1.1. Espacial.....	14
1.1.2. Temporal .....	14
1.1.3. Conceptual .....	15
1.2. Planteamiento y Formulación del Problema .....	15
1.2.1. Formulación del problema .....	18
1.3. Objetivos.....	20
1.3.1. Objetivo general.....	20
1.3.2. Objetivos específicos.....	20
1.4. Justificación e Importancia.....	21
1.4.1. Justificación práctica. ....	21
1.4.2. Justificación social. ....	22
1.4.3. Justificación científico – académica.....	22
1.4.4. Justificación institucional.....	23
1.5. Hipótesis .....	24
1.5.1. Hipótesis general.....	24
1.5.2. Hipótesis específicas.....	24
1.6. Variables .....	25
1.6.1. Variable 1: Estrés académico .....	25
1.6.2. Variable 2: Procrastinación.....	25

Capítulo II: Marco Teórico.....	31
2.1. Antecedentes del Problema .....	31
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	31
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	33
2.2. Bases teóricas .....	37
2.2.1. Estrés académico.....	37
2.2.2. Procrastinación.....	53
2.2.3. Modelo de servicio educativo Jornada Escolar Completa (JEC).....	65
2.3. Definición de términos básicos .....	68
Capítulo III: Metodología.....	71
3.1. Método y alcance de la investigación.....	71
3.1.1. Método general.....	71
3.1.2. Métodos específicos.....	71
3.2. Tipo de investigación.....	72
3.3. Diseño de la investigación.....	72
3.4. Población y muestra.....	73
3.4.1. Población.....	73
3.4.2. Muestra.....	73
3.4.3. Criterios de exclusión e inclusión .....	76
3.5. Técnicas de recolección de datos.....	76
3.5.1. Encuesta.....	76
3.6. Instrumentos .....	77
3.6.1. Inventario SISCO del estrés académico .....	78
3.6.2. Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) .....	81
3.7. Técnica de Análisis de Datos.....	84
Capítulo IV: Resultados y Discusión .....	85
4.1. Resultados y análisis del tratamiento de información .....	85
4.1.1. Resultados descriptivos de la variable estrés académico .....	85
4.1.2. Resultados descriptivos de la variable procrastinación .....	87
4.2. Aporte estadístico sobre estrés académico.....	93
4.2.1. Categoría: Estresores .....	93

4.2.2. Categoría: Estrategias de afrontamiento.....	97
4.3. Prueba de hipótesis .....	101
4.3.1. Prueba de hipótesis general.....	101
4.3.2. Prueba de hipótesis específica 1.....	103
4.3.3. Contrastación de hipótesis específica 2.....	104
4.3.4. Contrastación de hipótesis específica 3.....	106
4.3.5. Contrastación de hipótesis específica 4.....	107
4.3.6. Contrastación de hipótesis específica 5.....	108
4.4. Discusión de resultados .....	110
Conclusiones.....	116
Recomendaciones .....	118
Referencias bibliográficas .....	119
Apéndices .....	132
Apéndice A. Consentimiento informado .....	133
Apéndice B. Autorización de aplicación de instrumento.....	135
Apéndice C. Instrumentos.....	137
Inventario SISCO de estrés académico.....	137
Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA).....	154
Apéndice D. Base de datos .....	175
Apéndice E. Fotografías .....	194
Apéndice F. Matriz de Consistencia .....	196

## Índice de Tablas

Tabla 1. Variables de estudio .....	26
Tabla 2. Operacionalización de las variables .....	27
Tabla 3. Delimitación de la muestra.....	74
Tabla 4. Delimitación de la muestra según estrato (I.E.) .....	74
Tabla 5. Delimitación de la muestra según estrato (aula) en la I.E. “Nuestra Señora del Carmen” .....	75
Tabla 6. Delimitación de la muestra según estrato (aula) en la I.E. “José María Arguedas” .....	75
Tabla 7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	77
Tabla 8. Especificaciones para el inventario SISCO del estrés académico.....	79
Tabla 9. Baremos del inventario SISCO del estrés académico .....	79
Tabla 10. Ficha técnica del inventario SISCO del estrés académico .....	80
Tabla 11. Especificaciones de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) .....	82
Tabla 12. Baremos de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA).....	82
Tabla 13. Ficha técnica de la escala de procrastinación .....	83
Tabla 14. Estrés académico a nivel general.....	85
Tabla 15. Procrastinación a nivel general.....	87
Tabla 16. Dimensión: Falta de motivación.....	88
Tabla 17. Dimensión: Dependencia.....	89
Tabla 18. Dimensión: Baja autoestima.....	90
Tabla 19 Dimensión: Desorganización.....	91
Tabla 20. Dimensión: Evasión a la responsabilidad.....	92
Tabla 21. Media y moda de la muestra respecto a la categoría estresores .....	93
Tabla 22 Frecuencia de respuesta respecto al ítem “Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)”.....	94
Tabla 23. Frecuencia de respuesta ítem “El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)” .....	95
Tabla 24. Frecuencia de la respuesta ítem “NO entender los temas que se abordan en la clase” .....	96

Tabla 25 Media y moda de la muestra respecto a la categoría “Estrategias de afrontamiento” .....	97
Tabla 26. Frecuencia de respuesta de ítem “Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas” .....	98
Tabla 27. Frecuencia de respuesta del ítem “Búsqueda de información sobre la situación”99	
Tabla 28. Frecuencia de respuesta del ítem “Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)” .....	100
Tabla 29. Interpretación del coeficiente de correlación .....	102
Tabla 30. Correlación entre estrés académico y procrastinación .....	102
Tabla 31. Correlación entre estrés académico y falta de motivación .....	104
Tabla 32. Correlación del estrés académico y dependencia .....	105
Tabla 33. Correlaciones entre estrés académico y baja autoestima.....	106
Tabla 34. Correlación del estrés académico y desorganización .....	108
Tabla 35. Correlación entre el estrés académico y evasión de responsabilidad .....	109
Tabla 36. Ficha Técnica Inventario SISCO.....	137
Tabla 37. Valoración final de Validez por juicio de expertos del Inventario SISCO de estrés académico .....	152
Tabla 38. Niveles de validez de juicio de expertos .....	152
Tabla 39. Estadísticas de fiabilidad de Inventario de Estrés Académico .....	152
Tabla 40. Valores de los niveles de confiabilidad .....	153
Tabla 41. Estadísticas de total de elementos de Inventario de Estrés Académico .....	153
Tabla 42 Ficha Técnica EPA .....	154
Tabla 43. Valoración final de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA).....	171
Tabla 44. Niveles de validez de juicio de expertos .....	171
Tabla 45. Estadísticas de fiabilidad de la EPA .....	171
Tabla 46. Confiabilidad Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA).....	172
Tabla 47. Valores de los niveles de confiabilidad .....	172
Tabla 48. Estadísticas de total de elemento de la EPA.....	172
Tabla 49 Matriz de consistencia .....	196

## Índice de Figuras

Figura 1. La versión simple de la fórmula TMT. ....	61
Figura 2. Diagrama de diseño de investigación correlacional.....	72
Figura 3. Ecuación muestral.....	73
Figura 4. Estrés académico en general. ....	86
Figura 5. Procrastinación a nivel general.....	87
Figura 6. Dimensión: Falta de motivación. ....	88
Figura 7. Dimensión: Dependencia.....	89
Figura 8. Dimensión: Baja autoestima.. ....	90
Figura 9. Dimensión: Desorganización.....	91
Figura 10. Dimensión: Evasión a la responsabilidad. ....	92

## **Capítulo I**

### **Planteamiento del Estudio**

#### **1.1. Delimitación de la investigación**

##### **1.1.1. Espacial**

Esta investigación está comprendida dentro del departamento de Huancavelica, provincia de Angaraes, distrito de Lircay, dentro de las instituciones educativas José María Arguedas y Nuestra Señora del Carmen.

##### **1.1.2. Temporal**

El desarrollo del proyecto de investigación se llevó a cabo en el mes octubre de 2019 hasta el mes de agosto de 2020. El proyecto fue elaborado en el mes de octubre, los datos fueron recopilados en el mes de noviembre y la finalización, complementación y correcciones respectivas fueron realizadas en el año 2020 en el mes de agosto.

### **1.1.3. Conceptual**

La investigación comprende dos variables: estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa.

## **1.2. Planteamiento y Formulación del Problema**

El estrés es parte de la vida, puede tomar diferentes formas según la situación. En la etapa adolescente, generalmente esta condición se presenta como el estrés originado por la sobrecarga de actividades escolares o comúnmente denominado estrés académico; puede ocurrir cuando se está resolviendo un examen difícil, cuando se acerca el fin de curso o año escolar o incluso cuando se tiene que entregar alguna tarea (Papalia, 2001).

El diario La República (2018) publica un estudio del Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) donde el 80% de peruanos de todas las edades sufren o han sufrido algún tipo de estrés; así mismo, se observa un incremento de estrés en jóvenes y adolescentes. Radio Programas del Perú (2018), por su parte, precisa que hasta 30% de la población universitaria y estudiantil del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica presentando cuadros de estrés académico.

La época escolar puede resultar muy satisfactoria pero compleja a la vez, sobre todo en la etapa de la adolescencia, la misma que se caracteriza por un proceso de reconocimiento del individuo con él mismo y con su entorno (Papalia, 2001).

Para aquellos que se hallan en el nivel de educación secundaria cursando específicamente el quinto grado, la situación se hace un poco más confusa, ya que la culminación del año

escolar significa una transición hacia la vida académica superior (Instituto/ Universidad), lo que implica que el adolescente debe decidir qué hacer o a qué dedicarse después del colegio; esta decisión suele ser mucho más complicada, ya que tiene factores adyacentes que evaluar (condición económica, establecimiento de metas, logros académicos obtenidos, apoyo de redes familiares, amicales, etc.).

En otras palabras, deberán tomar varias decisiones con respecto a todos los aspectos de su vida: académico, social, actividades de ocio, etc. (Baker, 2003). Sin embargo, esta nueva libertad que tienen hace que los estudiantes se sientan presionados en cumplir expectativas suyas y las de su entorno, relacionadas principalmente con su rendimiento académico (Renk y Smith, 2011), ya que éste le aseguraría un futuro prometedor profesionalmente (Ang y Huan, 2014). Como resultado, los estudiantes son sometidos indirectamente a una variedad de factores estresantes principalmente relacionados con el éxito académico al culminar el colegio (Sreeramareddy et al., 2007).

El estrés académico que enfrentan la mayoría de los estudiantes se atribuye a condiciones individuales, pero también a aspectos propios de la institución educativa como la carga de la malla curricular y las largas horas académicas (Macan, Shahani, Dipboye, y Phillips, 2010), que pueden, eventualmente, conducir a un bajo rendimiento académico.

En el Perú, desde el año 2015, se ha implementado el modelo de servicio educativo Jornada Escolar Completa (JEC) en 2001 instituciones educativas de nivel secundario con el propósito de acortar brechas educativas y ampliar oportunidades de aprendizaje; el Ministerio de Educación, por medio de JEC, amplió el horario de 35 a 45 horas pedagógicas semanales, distribuyendo las 10 horas en el reforzamiento de áreas como Matemática, Comunicación,

Educación para el Trabajo e Inglés, además de actividades de gestión y capacitación con directivos / docentes, y mejora de infraestructura. Sin embargo, la implementación del modelo JEC también es materia de análisis, toda vez que el aumento de horas de permanencia dentro de la institución educativa con mayores actividades curriculares y tareas escolares tiene repercusiones en los estudiantes; como se ha descrito líneas arriba, Macan, et. al (2010) precisa que la permanencia de horas extendidas y la carga curricular pueden convertirse en factores del estrés académico.

La carga de la malla curricular o los cursos versus el tiempo disponible también se ha citado como un factor estresante (Zeidner, 1992). Los estudios revelan que los estudiantes perciben la carga curricular como factor relacionado con estrés (Mani, 2010).

Por otra parte, para superar la presión que conlleva el estrés académico, los estudiantes tienden a emplear estrategias de afrontamiento adecuadas e inadecuadas (Smith y Renk, 2011). Algunos recurren al afrontamiento evitativo, postergación de actividades académicas o procrastinación, abuso de alcohol / drogas, negación, etc.; mientras que otros se enfrentan activamente a través de la aceptación, planificación y replanteamiento positivo, de manera que toman los pasos necesarios para superar las situaciones estresantes (Sreeramareddy et al., 2007).

La procrastinación, entonces, se ha convertido en un problema frecuente y significativo en estudiantes. Aproximadamente, el 20% de los adultos informan una procrastinación crónica y problemática (Ferrari, O'Callaghan y Newbegin, 2005; Harriott y Ferrari, 1996), mientras que en jóvenes llega al 30%, siendo el 50% de esta población estudiantil que indica tener sobrecarga escolar (Day, Mensink, & O'Sullivan, 2000; Onwuegbuzie, 2000; Solomon

y Rothblum, 1984). De modo que, para situaciones estresantes, se ha evidenciado que la procrastinación resulta ser la forma de afrontamiento usualmente ejecutada en estudiantes.

Por lo descrito, la gran labor académica que tiene el estudiante que asiste a una institución educativa con modelo JEC es superior en horas y carga escolar a aquellos que se encuentran bajo el sistema educativo regular (35 horas pedagógicas), lo que podría traer en consecuencia una serie de complicaciones como el estrés académico y procrastinación.

Esta investigación, por lo tanto, es conveniente, ya que pretende determinar si los estudiantes de quinto de secundaria de dos instituciones educativas Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay – Huancavelica presentan estrés académico, y si ésta se relaciona con la procrastinación; dos variables importantes a estudiar e interesantes a su vez, debido a que el grupo etario de estudio (adolescentes) hace que sea necesaria la investigación toda vez que a partir de los resultados se puede proponer e implementar estrategias de intervención psicológico –educativas.

### **1.2.1. Formulación del problema**

#### ***1.2.1.1. Formulación del problema general.***

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica?

**1.2.1.2. Formulación de problemas específicos.**

- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la falta de motivación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dependencia en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la baja autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la desorganización en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la evasión de responsabilidades en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general.**

Determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica.

#### **1.3.2. Objetivos específicos.**

- Identificar la relación entre el estrés académico y la falta de motivación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica.
- Identificar la relación entre el estrés académico y la dependencia en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica.
- Identificar la relación entre el estrés académico y la baja autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica.
- Identificar la relación entre el estrés académico y la desorganización en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica.

- Identificar la relación entre el estrés académico y la evasión de responsabilidades en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica.

#### **1.4. Justificación e Importancia**

La investigación se justifica, ya que es preciso el análisis del contexto educativo – psicológico de los adolescentes, los mismos que, por razones propias de la etapa de vida que pasan, necesitan de todo el apoyo y orientación correcta para la toma de decisiones en su día a día y para su futuro.

Al respecto, Huici (2007) considera que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión mantenida. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”, por lo que los episodios de estrés requieren análisis por cada grupo escolar de acuerdo a sus características. También se justifica por el gran aporte teórico que representa el estudio del estrés académico y procrastinación en estudiantes adolescentes, dado que la bibliografía existente caracteriza principalmente a la población estudiantil universitaria; motivo por el cual sirve como soporte a futuras investigaciones en este grupo etario que necesita de mayor énfasis investigativo.

##### **1.4.1. Justificación práctica.**

Esta investigación se ejecutó por la necesidad no solo de analizar el estrés académico y procrastinación en estudiantes de nivel secundario, sino también de poder ejecutar estrategias de intervención por medio de programas articulados dentro del Área Psicopedagógica de cada institución educativa dirigido hacia los estudiantes que

presentan estrés académico, así como alguna conducta procrastinadora. Los resultados de la presente investigación pretenden apoyar en proyectos de intervención psicoeducativos para instituciones con JEC a cargo de cada área directiva, las Unidades de Gestión Educativas (UGEL) y Dirección Regional de Educación.

#### **1.4.2. Justificación social.**

Según Huici (2007), “cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión mantenida. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”, por lo que esta investigación se justifica por la presencia de numerosos casos de estrés académico en estudiantes de nivel secundario; así como el de la procrastinación de modo que requieren de la intervención profesional articulada (Psicología y Educación), proponiendo mejores formas de afrontamiento de estrés académico y desarrollo de habilidades para la disminución de conductas procrastinadoras.

#### **1.4.3. Justificación científico – académica.**

Todos los aspectos que implica el desarrollo de niños y adolescentes son, sin duda, una de las prioridades del Estado y las instituciones; en tal sentido, la educación, últimamente, se ha tornado en la búsqueda de la integralidad, es decir, el desarrollo del estudiante no solo en el ámbito educativo, sino también todo lo inherente al ser humano. En la indagación de bibliografía relacionada sobre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario, se encontró que existen en la actualidad múltiples investigaciones en el nivel universitario, pero pocas son aquellas dirigidas al nivel secundario, por lo que la presente investigación se justifica, ya que los

resultados contribuyen a la literatura científica brindando un contexto nuevo de análisis (Instituciones Educativas bajo modelo JEC).

Esta investigación proporcionará datos actuales sobre el estrés académico y procrastinación en alumnos que estudian 45 horas semanales, con carga curricular reforzada en áreas específicas, además de actividades para sus domicilios, y que, por encontrarse finalizando la secundaria, se hallan en un proceso decisivo sobre qué hacer después del colegio; esperando, de la misma forma, que se extienda más el interés investigativo en este grupo etario y bajo el contexto JEC, de manera que se fortalezca su intervención.

#### **1.4.4. Justificación institucional.**

Esta investigación se encuentra justificada, debido a que no existe el análisis del estrés académico y la procrastinación en las instituciones educativas siguientes: I.E. “José María Arguedas” e I.E. “Nuestra Señora del Carmen”; motivo por el cual los investigadores, en el afán de ampliar el conocimiento científico en el ámbito de la psicología, realizan este estudio tanto para recopilar datos como para apoyar en la planificación de estrategias de intervención en los estudiantes y contribuir en una educación integral y la disminución de conductas procrastinadoras tal como se observa en los adolescentes.

## **1.5. Hipótesis**

### **1.5.1. Hipótesis general**

La relación es significativa y directa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica

### **1.5.2. Hipótesis específicas**

- La relación es significativa y directa entre el estrés académico y la falta de motivación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica.
- La relación es significativa y directa entre el estrés académico y la dependencia en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica.
- La relación es significativa y directa entre el estrés académico y la baja autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica.
- La relación es significativa y directa entre el estrés académico y la desorganización en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica.

- La relación es significativa y directa entre el estrés académico y la evasión de responsabilidades en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay - Huancavelica.

## **1.6. Variables**

### **1.6.1. Variable 1: Estrés académico**

“Proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico” (Barraza, 2006, p. 126), manifestado en los estudiantes, presentado en tres momentos: el estudiante en un contexto académico se ve sometido a demandas que él mismo valora como estresores; luego, dichos estresores generan una situación estresante (desequilibrio sistémico), manifestada a través de diferentes síntomas; finalmente, el desequilibrio sistémico exige que el estudiante emplee acciones de afrontamiento para volver a su equilibrio sistémico (Barraza, 2006).

### **1.6.2. Variable 2: Procrastinación**

Arévalo (2011), define la procrastinación como una conducta o la actitud de evitación o postergación de responsabilidades o actividades en el plano académico, familiar o social –recreativa; aun contando en el presente con el tiempo necesario para realizarlas adecuadamente, priorizando sus intereses frívolos por encima de sus responsabilidades.

**Tabla 1.**  
*Variables de estudio*

---

Variables	
Variable 1	Estrés académico
Variable 2	Procrastinación

---

Fuente: Elaboración propia



a su equilibrio sistémico  
(Barraza, 2006).

5 ítems tipo Likert,  
reacciones o síntomas  
al estímulo valorado  
como estresor.

6 ítems tipo Likert  
estrategias de  
afrontamiento.

Reacciones Psicológicas	Mostrarse ansioso, susceptible, triste, sentir que no se les considera, volverse irritable, inquietud, indeciso, pobre autoconfianza, sentirse inútil, pobre entusiasmo, no lograr controlar una circunstancia, ideas negativas de sí mismo, melancólico, desasosiego, problemas para concentrarse, infelicidad, inseguridad	16, 17,18,1 9 20
	Aislarse, pobre esfuerzo en sus deberes, genera conflictos, desgano, no ir a la universidad, no toma responsabilidades, fumar, olvida sus deberes, incremento o disminución en ingesta de alimentos, poco interés en sí mismo, indiferencia	21,22,2 3, 24

Fuente: Elaboración propia

V	Definición conceptual	Definición operacional	Categorización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Procrastinación	Arévalo (2011): conducta o la actitud de evitación o postergación de responsabilidades o actividades en el plano académico, familiar o social –recreativa	Conducta orientada al retraso de actividades escolares evaluada por medio de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) conformada por 50 ítems por medio del cual se logra determinar el nivel de procrastinación a la cual pertenece el individuo.	Variable de tipo ordinal; la misma que se categoriza por medio de los siguientes puntajes: [50-116,6] Nivel bajo <116,6-183,2] Nivel medio <183,2 - 250] Nivel alto	Falta de motivación	Carencia de iniciativa; Falta de interés y responsabilidad para realizar sus responsabilidades; Falta de determinación en la consecución de metas y objetivos	1,6,11, 16,21, 26,31,3 6,41,46	Escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta Muy de acuerdo Acuerdo Indeciso Desacuerdo Muy en desacuerdo
				Dependencia	Necesidad persistente de contar con la ayuda de otros para la realización de sus actividades, con la ayuda y compañía de alguien.	2,7,12, 17,22 27.32.3 7.42.47	
				Baja autoestima	Posponer las actividades por temor a realizarlo mal o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes.	3,8,13, 18,23, 28,33,3 8,43,48	
				Desorganización	Consiste en que el sujeto realiza un mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo impidiendo la concreción de sus actividades	4,9,14, 19,24, 29,34,3 9,44,49	

---

Evasión de la responsabilidad	Deseo de no realizar actividades por fatiga o por creer que no son importantes	5,10,15 ,20,25, 30,35,4 0,45,50
----------------------------------	--	--

---

Fuente: Elaboración propia

## **Capítulo II**

### **Marco teórico**

#### **2.1. Antecedentes del Problema**

##### **2.1.1. Antecedentes internacionales.**

Subramani & Venkatachalam (2019) publicaron un artículo científico en la Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades de la India sobre el estrés académico en estudiantes de secundaria y sus fuentes; en tal sentido, participaron una muestra seleccionada aleatoriamente de 3 instituciones educativas con un total de 198 alumnos que cursaban el nivel secundario, quienes respondieron un cuestionario debidamente estructurado de 11 ítems sobre las situaciones estresantes que frecuentemente se presentan; los ítems fueron divididos en dos dimensiones, la primera referida a aquellos aspectos personales y la segunda sobre todo lo que respecta al entorno escolar.

Los resultados demostraron que el estrés académico estaba a nivel medio y se encuentra fuertemente marcado por la expectativa de los padres (96%), el miedo a

fracasar en alguna evaluación o examen (96%), que los comparen con sus compañeros de clase (89,9%), la competencia (89,4%) y la sobrecarga de pruebas escolares y horas de clase (74,7%).

Quito, Tamayo, Buñay, y Nayra (2017) presentaron un artículo científico en la Revista Electrónica de Psicología Iztacala de Ecuador sobre el estrés académico en estudiantes de bachillerato (entiéndase que en el sistema educativo ecuatoriano “bachillerato” es igual a decir nivel secundario en el Perú) de Unidades Educativas del Ecuador, de tal manera que se buscó caracterizar el estrés académico a través de las dimensiones físicas, psicológicas y comportamentales; motivo por el cual la investigación fue de tipo descriptivo, diseño no experimental – transversal y observacional; la muestra, por su parte, estuvo conformada por 60 alumnos de edades entre los 16 y 18 años a quienes se les administró el inventario SISCO de estrés académico para evaluar cada una de las dimensiones y la variable a nivel general.

Los resultados, finalmente, demostraron que el 90% de la muestra presenta estrés académico predominando el nivel moderado o medio (57,9%); respecto a los estresores, se encontró que el más resaltante fue la personalidad y la evaluación que le hace el docente, seguido de la competencia que siente que existe entre los compañeros de clase. También se pudo demostrar que, entre sexo y edad, la diferencia no fue significativa, ya que el 89,5% de mujeres presenta estrés y el 90,4% de varones de la misma forma; el 100 % de alumnos de 16 años, el 90,9% de 17 años y 88,2% de 18 años de edad.

Cardona (2015), con la finalidad de obtener el grado académico de Licenciada en Psicología de la Universidad de Antioquía, elaboró una investigación sobre la

procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios con el objetivo de identificar y analizar la relación entre las variables. En el marco metodológico, el estudio se encontró bajo el enfoque empírico analítico, diseño no experimental, tipo transversal, nivel descriptivo – correlacional. La muestra estuvo constituida de forma probabilística por 198 estudiantes de los cuales 80 fueron varones y 118 mujeres, cuyas edades oscilaron desde los 17 a los 34 años, a quienes se les aplicó el inventario de estrés académico de SISCO y la escala de procrastinación de PASS.

Los resultados revelaron la existencia de una correlación significativa entre la procrastinación con reacciones psicológicas, comportamentales y físicas (Correlaciones de Pearson ,362\*\* ,316\*\* ,338\*\*); de la misma forma, se halló diferencias significativas entre las variables por género, donde los motivos más frecuentes para realizar una conducta procrastinadora se encuentran en el género masculino que el femenino; así mismo, los estudiantes de primeros semestres manifiestan mayores niveles de estrés que aquellos que ya se encuentran en semestres avanzados.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales.**

Cordova (2018), para optar el título profesional de Psicólogo en la Universidad Peruana Unión, presentó una tesis titulada: “Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería” con el propósito de analizar la relación entre las variables; fue de tipo correlacional, diseño no experimental -corte transversal y enfoque cuantitativo; el muestreo fue no probabilístico y, por conveniencia, constituido por 285 alumnos cuyas edades oscilaban entre los 17 -30 años a quienes se

les aplicó la Escala de Procrastinación de González (2014) y el inventario de estrés académico SISCO de Barraza (2006).

Los resultados demostraron que la variable estrés académico y procrastinación se relacionan significativa y positivamente ( $\rho = ,456$ ;  $p = ,000$ ); es decir, aquellos estudiantes que presentan niveles mayores de estrés académico también tienen altos niveles de procrastinación. Así mismo, se halló que existe una relación significativa ( $\rho = ,433^{**}$ ;  $p = ,000$ ) entre la procrastinación y la percepción del estrés, de forma que los estudiantes perciben que las demandas exigentes académicas se convierten en estímulos estresores, por lo que prefieren no realizar aquellas actividades. Así también, se encontró que los estudiantes presentan niveles altos tanto en la procrastinación como el estrés académico ( $\rho = ,486^{**}$ ;  $p = ,000$ ) y entre los síntomas más frecuentes están dolor de cabeza, fatiga, angustia, falta de sueño y apetito, entre otros, de forma que esto desencadena desmotivación frente al estudio por lo que evaden o desplazan responsabilidades académicas (procrastinan).

Valdiviezo (2017) ejecutó una investigación titulada: “Procrastinación en estudiantes de Derecho y Administración de una universidad privada de Trujillo” con el propósito de analizar la variable procrastinación en una muestra constituida por 73 alumnos que cursaban el 1<sup>er</sup> semestre de la Facultad de Derecho y 93 del mismo semestre de la Facultad de Administración, a quienes se les administró la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) de Arévalo Luna y Cols (2011). Dentro del marco metodológico, la investigación fue de tipo sustantivo, diseño descriptivo – comparativo.

Los resultados indican que predomina el nivel medio de procrastinación tanto en las dimensiones (falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad) como a nivel general, obteniendo porcentajes de 52,1% para estudiantes de Derecho y 46,2% en estudiantes de Administración.

Alejos (2017), para obtener la Licenciatura en Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, elaboró una investigación sobre el estrés académico en estudiantes de secundaria en una I.E.P de San Juan de Lurigancho con el propósito de hallar el nivel de estrés académico en este grupo poblacional; fue de diseño no experimental, tipo transeccional, enfoque cuantitativo y nivel descriptivo. En tal sentido, se aplicó el inventario SISCO de estrés académico a una muestra de 140 estudiantes (72 mujeres y 68 varones) cuyas edades oscilaban entre 12 a 17 años.

Los resultados hallados mostraron que los estudiantes de nivel secundario presentaron, predominantemente, un nivel moderado o medio de estrés académico (81,4%), debido principalmente a la sobrecarga de actividades escolares y la evaluación que realizan los docentes; así mismo, entre los síntomas que más manifiestan son la somnolencia, problemas en la concentración y el desgano en la ejecución de tareas; finalmente, aquellas estrategias mayormente utilizadas frente al estrés académico fueron la determinación en la concentración para la solución del problema que se les presente y analizar la parte positiva del mismo.

Medrano (2017), para obtener el grado de magíster en Docencia Universitaria de la Universidad César Vallejo, elaboró un trabajo investigativo sobre las variables de procrastinación y estrés académico en alumnos de una universidad nacional de la ciudad

de Lima con el propósito de determinar su relación. El enfoque metodológico utilizado fue el cuantitativo, tipo básico o puro, diseño no experimental; la muestra estuvo constituida por 112 estudiantes escogidos probabilísticamente de forma aleatoria con un margen de error del 0.05; los instrumentos empleados fueron la escala de procrastinación para estudiantes de Salomón y Rothblum (1984), adaptada por el investigador y el cuestionario de estrés académico en la universidad de García, et al. (2007-2008), adaptado también por el investigador.

Los resultados mostraron que entre procrastinación y estrés académico hay una relación significativa (nivel de significancia de 0,000 y un coeficiente de correlación de 0,344), por lo que también esta relación es directa. Así mismo, con respecto al sexo, se demostró que existe una correlación significativa entre el sexo femenino y la presencia de las variables (nivel de significancia de 0,001 y un coeficiente de correlación de 0,395.), así como que los más jóvenes tienen mayores niveles de procrastinación y estrés académico.

Vasquez (2016), para optar el título profesional de licenciada en Psicología de la Universidad Señor de Sipán, elaboró una investigación titulada: “Procrastinación y estrés académico en estudiantes de una institución educativa estatal bajo el sistema educativo regular”, con el propósito de determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico. En tal sentido, el tipo de estudio fue descriptivo – correlacional, diseño no experimental – transeccional, la muestra fue no probabilística -censal con la participación de alumnos de 4to y 5to de secundaria a quienes se les administró como instrumento de recolección de datos la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y el Inventario SISCO de estrés académico.

Los resultados con un  $p > 0.05$  (Chi cuadrado de Pearson 9,055) muestran que no existe relación entre la procrastinación y el estrés académico en esta muestra; también se encontró niveles medios de procrastinación (64,2% en motivación; 41,6% en dependencia; 46,7% en baja autoestima; 43,8% en desorganización; 42,3% en evasión; y un 43,1% en procrastinación) tanto a nivel general como en las dimensiones; sin embargo, sobre el estrés académico se halló que predomina el nivel bajo.

Esta investigación se sustenta como antecedente, ya que el ámbito de estudio es similar al presente, aunque existe una marcada diferencia (la implementación del modelo JEC), por lo que a partir de los resultados que se encuentren pueden ser contrastados con estos, de forma que se analice a profundidad ambos ámbitos de estudio que pueden determinar o no la presencia de estrés y procrastinación.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Estrés académico.**

#### **2.2.1.1. *Conceptualización de estrés.***

El estrés se ve como un proceso emocional, cognitivo, conductual y fisiológico negativo que ocurre cuando una persona intenta adaptarse o lidiar con los estresores (Bernstein, Penner, Stewart, y Roy, 2008). Los estresores se definen como circunstancias que interrumpen o amenazan con interrumpir el funcionamiento diario de las personas y hacen que las personas hagan ajustes (Auerbach y Grambling 1998 citado en Prabu, 2015).

Auerbach y Grambling (1998), citado en Prabu (2015), consideran el estrés como un estado desagradable de excitación emocional y fisiológica que los individuos experimentan en situaciones que perciben como peligrosas o amenazantes para su bienestar. Sin embargo, el estrés se percibe de diferentes maneras y puede significar algo diferente para diferentes personas.

Se percibe como eventos o situaciones que hacen que las personas sientan tensión, presión o emociones negativas, incluida la ansiedad y la ira. Además, otras personas definen el estrés como la respuesta a situaciones existentes, que incluye cambios fisiológicos (aumento del ritmo cardíaco y tensión muscular), cambios emocionales y de comportamiento (Bernstein, et al 2008). El estrés siempre se considera un proceso psicológico que involucra la interpretación personal de un individuo y su respuesta a cualquier evento amenazante.

#### ***2.2.1.2. Conceptualización de estrés académico***

El estrés académico se refiere a las situaciones psicológicas desagradables que se producen debido a las expectativas educativas de los padres, maestros, compañeros y miembros de la familia, la presión de los padres para el rendimiento académico, el sistema educativo y de examen actual, la carga del trabajo a domicilio, etc. El estrés académico es un trastorno mental con respecto a alguna frustración anticipada asociada con el fracaso académico o incluso una conciencia de la posibilidad de tal fracaso (Gupta y Khan, 1987).

Básicamente, el estrés es una respuesta adaptativa que produce un cambio en el cuerpo durante el proceso de adaptación al medio ambiente. Originalmente, la respuesta

al estrés se produjo en situaciones de peligro, cuando era necesario huir, protegerse o defenderse. En la actualidad, es más probable que esta respuesta ocurra en situaciones percibidas como peligrosas o de amenaza psicológica. Por ejemplo, cuando un estudiante cree que no hay suficiente tiempo para estudiar durante todo el examen, cuando las tareas parecen demasiado difíciles de realizar o cuando múltiples tareas requeridas crean una carga de trabajo excesiva, encontramos situaciones potencialmente estresantes.

Durante mucho tiempo, se ha investigado el estrés académico entre los estudiantes, y los investigadores han identificado los factores estresantes como demasiadas tareas, competencias con otros estudiantes, fracasos y malas relaciones con otros estudiantes o profesores. Se ha informado que los problemas académicos son la fuente más común de estrés para los estudiantes. El estrés en la familia, como el divorcio, los conflictos intrapersonales y la depresión materna provoca estrés en los adolescentes que deteriora el funcionamiento (Rex, 2001).

Schafer (2006) observó que las molestias diarias más irritantes eran, generalmente, los estresores relacionados con la escuela, como la presión constante de estudiar, muy poco tiempo, escribir trabajos, tomar exámenes, planes futuros y profesor aburrido. Los estudiantes experimentaron estrés académico derivado tanto de sus propias expectativas para sobresalir como de las expectativas de sus padres y maestros (Ang y Huan, 2006).

Existen varias estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes cuando experimentan estrés académico. Algunos recurren al afrontamiento evitativo, abuso de alcohol / drogas, negación y desconexión conductual; mientras que otros se enfrentan activamente a través de la aceptación, la planificación y el encuadre positivo y tomando

los pasos necesarios para superar el estrés académico (Sreeramareddy et al., 2007). Sapru (2006) encontró que la mayoría de los adolescentes en el estrés y grupos sin estrés estaban en el grupo de edad de 14-16 años. Los adolescentes estresados percibían a los académicos como gravosos.

### ***2.2.1.3. Fuentes del estrés académico***

Bernstein y col. (2008) definen las fuentes de estrés como cada circunstancia o evento que amenaza con interrumpir el funcionamiento diario de las personas y hace que hagan ajustes. Estas fuentes de estrés se denominan "estresores". Los factores estresantes son demandas hechas por el entorno interno o externo que alteran el equilibrio, lo que afecta el bienestar físico y psicológico y requiere acciones para restablecer el equilibrio (Richard Lazarus & Cohen, 1977). Sin embargo, difieren del grado de severidad y duración del estrés; lo que es estresante para un individuo puede no ser estresante para otro. Las fuentes del estrés académico se resumen de la siguiente manera:

Muchos factores contribuyen al estrés que experimentan los estudiantes, pero una causa común de estrés académico es la escuela. Tal estrés proviene de demasiada tarea, desempeño académico insatisfactorio, preparación para exámenes, falta de interés en un tema en particular y castigo de los maestros. El estrés de las altas expectativas de los maestros, los padres y el yo mismo suele ser una agonía para los estudiantes que estudian en las escuelas. En general, los padres están muy preocupados por el rendimiento académico y los comportamientos morales de sus hijos.

Clift y Thomas (2008) informaron que la asignación de trabajo del curso era una fuente importante que a menudo mantenía a los estudiantes sometidos a exámenes

continuos. La falta de ayuda de los padres, el sistema de examen agradable, el cumplimiento de las expectativas de los padres y la actitud de los maestros y el miedo al examen fueron los factores causantes del estrés. Perlberg y Keinan (1986) también encontraron que imponer la expectativa de uno mismo excesivamente alta fue el estresante más problemático que llevó al estrés académico. Se descubrió que las tensiones relacionadas con el examen estaban causando un alto estrés académico seguido de una sobrecarga de asignación de aulas. Los estudiantes parecían estar bajo una alta presión originada por la sobrecarga del curso y los procedimientos de evaluación académica y menos estresados por factores personales familiares y sociales (Zeidner, 1992).

El plan de estudios está muy cargado de conceptos, horarios escolares inadecuados, alta proporción alumno-maestro, ambiente físico no conductivo de las aulas, ausencia de una interacción saludable maestro-alumno, reglas irracionales de disciplina, trabajo escolar excesivo o desequilibrado, metodología de enseñanza, indiferentes actitudes de los docentes, énfasis excesivo en las debilidades más que en las fortalezas (Masih y Gulrez, 2006), expectativas de los propios estudiantes y expectativas de los maestros (Ang y Huan, 2006).

Además, se reconoció que lo siguiente estaba asociado con el estrés académico basado en estudios: carga de trabajo académico, asistencia a eventos académicos obligatorios (Agolla & Ongon, 2009), exámenes, currículum escolar, materiales de aprendizaje inadecuados, proyectos relacionados con temas (Galloway, Conner, & Pope, 2013).

La familia también es una de las fuentes importantes de estrés académico que incluye la presión ejercida sobre los estudiantes debido a las expectativas de los padres de que a sus hijos les vaya bien académicamente (Sibnath, Strodl, & Sun, 2015). Esto, a menudo, resulta en que los padres alienten a sus hijos a estudiar durante largos períodos de tiempo para obtener altas calificaciones o porcentajes en los exámenes. Sibnath, Strodl, y Sun (2015) encontraron que la incidencia de la presión de los padres difiere significativamente con las diferencias en los niveles educativos de los padres, la ocupación de la madre, el número de tutores privados y el rendimiento académico.

Se descubrió que los padres que poseían un nivel educativo más bajo (no graduados) eran más propensos a presionar a sus hijos con respecto a un mejor rendimiento académico. Los adolescentes de familias no interrumpidas tienen mayor estrés académico que los niños de familias interrumpidas. Es probable que los niños de familias disfuncionales reciban menos atención y orientación de sus padres con respecto a asuntos académicos que sus homólogos en familias estables. Esto, paradójicamente, reduce su estrés académico, destacando así el impacto negativo de la vigilancia y la persuasión de los padres en la vida académica de sus hijos (Ganesh y Magdalin, 2007).

La formación de estrés está altamente asociada con el entorno social. El estrés surge no solo en un entorno complicado y competitivo, sino también en un entorno monótono y sin estímulos (Feng, 2010).

Síntomas que son útiles para identificar los comportamientos estresantes de los estudiantes según Feng (2010):

- Los estudiantes pueden experimentar irritabilidad debido a la falta de sueño adecuado por la noche. Entonces, es una llamada de atención para los padres.
- Es posible que no puedan concentrarse en lo académico y los deportes.
- Los estudiantes pueden tener miedos inexplicables o mayor ansiedad.
- Los estudiantes se aíslan de las actividades familiares o las relaciones con los compañeros.
- Los estudiantes pueden estar experimentando con drogas y alcohol.
- Los estudiantes pueden quejarse de dolores de cabeza o dolores de estómago.
- Los estudiantes pueden tener poco apetito y poca inmunidad.

#### ***2.2.1.4. Dimensiones de estrés académico***

La experiencia del estrés académico es multidimensional, como se ha señalado. Este estado psicológico tiene diferentes componentes que funcionan como indicadores o correlatos: los pensamientos, las respuestas fisiológicas y el estado emocional de uno son tales indicadores.

##### ***A. Nivel cognitivo: Reacciones comportamentales.***

En este nivel de respuesta, el alumno puede experimentar un aumento en la frecuencia, intensidad, duración, nivel de interferencia y número de situaciones sujetas a pensamientos interferentes, a menudo de naturaleza automática y recurrente. Por lo general, son pensamientos negativos, preocupación, anticipación del fracaso e incluso

provocan una incapacidad para llevar a cabo la tarea en cuestión; así mismo, presentan conflictos o tienden a polemizar, se aíslan de sus compañeros, presentan desgano e incluso aumento o reducción en el consumo de alimentos. (Romero, Master, Paunesku, Carol, y Gross, 2014).

*B. Nivel fisiológico: Reacciones físicas.*

Este nivel de respuesta se refiere a un aumento en diferentes respuestas fisiológicas en frecuencia, intensidad y duración, ya sea que uno esté estudiando o en la situación del examen en sí (escrito u oral). Pueden estar involucrados varios sistemas fisiológicos: transpiración, palpitaciones, insomnio, sequedad de boca, temblor, etc. Los tipos de respuestas de tensión y ansiedad dependen de cada persona y su historial de aprendizaje. Si el estudiante universitario o el candidato al examen tiene un historial de respuestas al estrés, debe considerar establecer una meta para aprender a manejar estas respuestas y comenzar a trabajar en esto lo suficientemente temprano para aprender cómo controlarlas.

En otras palabras, no es una buena idea tratar de aprender a relajarse o dejar de fumar dos días antes del examen, cuando uno ya está experimentando una buena cantidad de los síntomas mencionados. Al igual que con el reaprendizaje de cualquier comportamiento, se necesita tiempo y capacitación para modificar con éxito los comportamientos deseados (Romero et al., 2014).

### *C. Nivel motivacional-Reacciones psicológicas.*

Este nivel de respuesta es muy importante, ya que resume el estado efectivo de motivación del estudiante. En el lado positivo, el estudiante o candidato al examen puede experimentar un estado de compromiso con la tarea de preparación y estudio, es decir, está motivado, involucrado en la tarea de estudio y no afectado por el estrés negativo.

En otras palabras, este estudiante estaría en el lado positivo del estrés, tomando las situaciones exigentes como un desafío, con altas expectativas de éxito y energía para trabajar (Putwain, Sander, y Larkin, 2013). En el lado negativo, el estudiante puede experimentar un estado de agotamiento o fatiga emocional que le impide la ejecución óptima de la tarea, lo que resulta en desmotivación y descontento con la tarea de estudio o preparación del examen. Las personas que experimentan este estado psicológico se refieren a él como agotamiento, falta de fuerza para enfrentar las demandas situacionales o una sensación de "agotamiento", inquietud, ansiedad, problemas de concentración, sentimientos de depresión (Arsenio y Loria, 2014).

#### ***2.2.1.5. Situaciones de enseñanza-aprendizaje que potencialmente inducen estrés.***

Cada persona, y especialmente cada estudiante, ha enfrentado alguna situación con potencial para causar estrés. Sin embargo, hoy entendemos que las situaciones tienen potencial para producir estrés, dependiendo, en mayor medida, de cómo se maneja la situación más que la intensidad de los estímulos estresantes. En otras palabras, la forma en que una persona enfrenta la situación estresante determina su impacto más que los estímulos estresantes.

*A. Características del proceso de enseñanza-aprendizaje.*

Investigaciones recientes han establecido diferentes características de los contextos de aprendizaje que pueden inducir estrés:

- 1) Incertidumbre o falta de correspondencia entre esfuerzo y resultados. Este es el caso de los estudiantes que deben estudiar y esforzarse durante un largo período de tiempo sin ninguna garantía a priori de éxito en el cumplimiento de sus objetivos. En otras palabras, no existe una dependencia lineal entre esfuerzo y resultados.
- 2) La percepción de que el sistema es injusto o poco confiable. El nivel de preparación para la situación de prueba no garantiza un resultado positivo. Esto ocurre cuando la situación tiene factores incontrolables, por ejemplo, cuando ciertos aspectos inalcanzables son recompensados en la clasificación (experiencia, años de servicio, etc.) o el maestro usa criterios diferentes y no explícitos para corregir los exámenes.

*B. Características de la tarea o de lo que se debe aprender.*

Las características específicas de la tarea en sí pueden implicar un cierto nivel de estrés:

- 1) Las demandas de la situación. Cuando el contexto de aprendizaje requiere competencias que la persona percibe que no tiene y que no puede adquirir fácilmente (hablar en público, hablar en otro idioma, completar un examen en un período de tiempo determinado, resolver problemas, etc.). Estas capacidades

son complejas y no se obtienen mediante prueba y error; requieren construir una combinación de conocimiento y habilidades complejas.

- 2) La dificultad de la tarea. Cuando el contexto requiere una ejecución excelente de las tareas asignadas (lograr un cierto grado, alcanzar niveles mínimos de desempeño en varios ensayos, etc.). A nivel universitario, el estudio en sí mismo es una actividad estresante, por definición, dado el nivel y la cantidad de material a cubrir, sin mencionar los sistemas de evaluación predominantes. Esto es aún más cierto en contextos competitivos, donde, además, uno está compitiendo y siendo examinado para obtener un puesto profesional.
- 3) La falta de enseñanza reguladora. Este factor se refiere a la necesidad de la persona de tener pautas de trabajo que puedan seguirse mientras aprende. Sin dicho esquema o plan de trabajo, el estudiante no tiene ayuda externa para lograr un progreso constante y significativo a lo largo del tiempo. Por lo general, cuando se presentan exámenes profesionales o materias académicas, indican el producto final que debe demostrarse, pero no indican cómo alcanzar el nivel de competencia requerido (De la Fuente et al., 2017).

### *C. Características de la persona que enfrentan la situación.*

Este componente se refiere a características personales que son útiles para gestionar el contexto y la tarea, es decir, el grado de competencia para estudiar y aprender en contextos estresantes. En el ámbito de nuestro análisis, esta variable es decisiva para poder competir efectivamente en los exámenes profesionales. Es una competencia compleja que requiere tiempo y capacitación específica para aprender.

### **2.2.1.6. Teorías relacionadas al estrés académico.**

#### *A. James-Lange: teoría de la emoción.*

En 1884 y en 1885, los teóricos William James y Carl Lange podrían haber propuesto por separado sus respectivas teorías sobre la correlación del estrés y la emoción, pero tenían una idea unificada sobre esta relación: “las emociones no logran inmediatamente la percepción del estresante o evento estresor”, sino más bien se vuelven presentes después de la respuesta del cuerpo frente al estrés (Lang, 1994). Por ejemplo, cuando se observa a un perro gruñendo, el corazón y la respiración comienza a acelerarse, los ojos se abren de par en par.

Según James y Lange (1994), la sensación de miedo o cualquier otra emoción solo comienza después de experimentar estos cambios corporales. Esto significa que el comportamiento emocional no es posible a menos que esté conectado al cerebro de uno.

Según la teoría, cuando un evento estimula a una persona (excitación), el sistema nervioso autónomo (SNA) reacciona creando manifestaciones fisiológicas como latidos cardíacos más rápidos, más transpiración, aumento de la tensión muscular y más. Una vez que ocurren estos eventos físicos, el cerebro interpretará estas reacciones. El resultado de la interpretación del cerebro es una emoción. En este sentido, la teoría se compara con la reacción de "lucha o huida", en la cual las sensaciones corporales preparan a una persona para reaccionar en función de la interpretación del evento y los eventos fisiológicos del cerebro.

En sus declaraciones, Lang (1998) intentó dar una explicación simple de su teoría al relacionar su concepto con el concepto de sentido común. Dijo que nuestro sentido común nos dice que, si una persona se encuentra con un oso, tiende a sentir miedo y luego corre. Según la teoría de Lang (1998), ver un oso hace que el SNA estimule la tensión de los músculos y que el corazón lata más rápido. Después de tales cambios corporales, ese es el momento en que surge la emoción del miedo. Es tan simple como decir que la declaración A, "Mi corazón late más rápido porque tengo miedo" es más racional que la declaración B, "Tengo miedo porque mi corazón late más rápido".

Además, Lang (1998) explicó que la declaración B simplemente haría la percepción del evento como pura ocurrencia cognitiva, y sería "desprovisto de calor emocional".

*B. Cannon-Bard: la teoría de la emergencia.*

Esta teoría es todo lo contrario de lo que propusieron James y Lange. Según el teórico Walter Cannon, la emoción en respuesta al estrés puede ocurrir incluso cuando los cambios corporales no están presentes. Cannon citado en Plutchik, (1960) dijo que el cerebro reconoce más lentamente la respuesta visceral o fisiológica interna del cuerpo en comparación con su función de liberar la respuesta emocional. Trató de probar su teoría mediante la creación de los llamados "gatos decorticados", en los que las conexiones neuronales del cuerpo están separadas de la corteza cerebral en los cerebros de los gatos.

Cuando se enfrentan a una respuesta estresante, los gatos decorticados muestran emociones de comportamiento que significaba sentimientos de agresión y rabia. Esta emoción se manifestó luego por cambios corporales como mostrar los dientes, gruñir y erizar el pelo.

Para mejorar aún más la teoría de Cannon, el teórico Philip Bard amplió los ideales de Cannon al argumentar que una estructura del tallo cerebral inferior llamada tálamo es importante en la producción de respuestas emocionales. Según Bard, la respuesta emocional se libera primero, y luego el tálamo la envía como señales a la corteza cerebral para la interpretación junto con el envío de señales al sistema nervioso simpático o SNS para comenzar la respuesta fisiológica al estrés. Por lo tanto, esta teoría argumenta que la respuesta emocional al estrés no es un producto de la respuesta fisiológica; más bien, ocurren simultáneamente.

En esencia, la teoría está respaldada por la ciencia neurobiológica. En un evento estimulante, las señales sensoriales se transmiten al centro de retransmisión del cerebro, el tálamo. Una vez que el tálamo recibe la señal, transmite la información a dos estructuras: la amígdala y la corteza cerebral. La amígdala es responsable de la respuesta instantánea en forma de emociones, mientras que la corteza cerebral es la respuesta más lenta. Al mismo tiempo, el sistema nervioso autónomo o SNA envía señales a los músculos y otras partes del cuerpo, lo que hace que se tensen, aumenten la frecuencia, cambien el ritmo y más. Por lo tanto, esta teoría considera la estimulación / excitación y la emoción como una respuesta combinada a un evento estimulante.

*C. Teorías que respaldan los supuestos conceptuales de Barraza.*

Para la elaboración del inventario SISCO de estrés académico, Barraza (2018) tomó en consideración la revisión de la literatura respecto al estrés académico, la misma que, aunque sea numerosa, presenta pocos análisis de campo, de manera que se consideró tres excepciones: estado de cuestión, revisión crítica del concepto y el estrés –cognición. De manera que, Barraza (2006), a fin de elaborar un modelo conceptual en el estudio del estrés académico, parte de los siguientes supuestos teóricos:

*Supuesto sistémico*

Debido a que el estrés académico debe ser comprendido integral y multidimensionalmente (Barraza, 2006), el concepto organizador inicia desde Lazarus (1993) y la teoría general de sistemas, la misma que es un marco conceptual basado en el principio de que las partes componentes de un sistema se pueden entender mejor en el contexto de las relaciones entre sí y con otros sistemas, en lugar de hacerlo de forma aislada.

Bertalanffy (1989) inicialmente abogó por sistemas abiertos en oposición a los sistemas más cerrados asociados con la ciencia clásica. Los sistemas abiertos se refieren a sistemas que interactúan con otros sistemas o el entorno fuera de los sistemas, mientras que los sistemas cerrados no lo hacen. Los sistemas abiertos generalmente incluyen sistemas biológicos y sociales, mientras que los sistemas cerrados son, en su mayoría, sistemas mecánicos. Los límites de los sistemas abiertos son más flexibles que los de los sistemas cerrados, que son rígidos.

En tal sentido, el ser humano se puede conceptualizar como un sistema abierto, de manera que se relaciona con el entorno que tiene un flujo de entrada (input) y salida (output) y éstas se complementan con el concepto de retroalimentación (Barraza, 2006, p. 113), de forma que alcanzan un equilibrio sistémico. Este equilibrio sistémico se logra en sistemas abiertos de diferentes maneras, por lo cual, se denomina equifinalidad y multifinalidad.

De manera que la equifinalidad hace referencia cuando un sistema donde condiciones diferentes (entradas) que por diferentes caminos (procesamiento) resulta en un único estado final (salida), a este último se le denomina equilibrio dinámico. Mientras que la multifinalidad indica a condiciones similares de entrada que resultan en estados de salida diferentes.

Entonces la teoría general de sistemas propone que el estrés académico debe ser entendido como un supuesto sistémico, de manera que no solo se puede evaluar los estresores que lo originan, sino también aquellos síntomas a nivel físico, psicológico y comportamental; así como las estrategias de afrontamiento que pudieran utilizar; de esta forma, el fenómeno estará analizado completamente.

#### *Supuesto Cognoscitivista*

El primer supuesto bajo la teoría de sistemas apoya en entender al estrés académico como un sistema abierto; sin embargo, este tiene a su vez procesos internos (Barraza, 2006); por medio de la perspectiva cognoscitivista, se entiende al ser humano como eminentemente social, por lo que en su relación con el entorno se observa la presencia

del proceso cognoscitivo de valoración de las demandas, así como de los recursos con los que cuenta, y de esta manera conceptualizar cómo enfrentará la demanda.

En otras palabras, la relación persona – entorno se desarrollará bajo acontecimientos estresantes (entrada), los que son interpretados para abordarlos y finalmente que se activan en el organismo por medio de signos o síntomas (salida).

### **2.2.2. Procrastinación.**

#### **2.2.2.1. Conceptualización.**

Antes de que se pueda medir la procrastinación o dilación, primero se debe definir. Un diccionario etimológico temprano escrito en 1884 describía la procrastinación como de origen latino, con pro que significa "adelante, por lo tanto, apagado" y -crastinus que significa "posponer hasta el día siguiente, perteneciente al día siguiente" y definió el verbo procrastinar como " posponer, retrasar ” (Álvarez, 2010). Sin embargo, como con todas las palabras de uso común, el significado de la dilación ha cambiado sutilmente con el tiempo. Por lo tanto, les ha tocado a los investigadores diseñar una definición clara del concepto de procrastinación.

Ha habido muchos intentos en la literatura para describir sucintamente este concepto. Por ejemplo, Solomon y Rothblum (1994) vieron la procrastinación como "el acto de retrasar innecesariamente las tareas hasta el punto de experimentar una incomodidad subjetiva " (p. 503). Lay (1986) describió la procrastinación con un énfasis diferente como "la tendencia a posponer lo que es necesario para alcanzar alguna meta"

(p. 475). Además de esto, Van Eerde (2000) señaló que la procrastinación implica evitar la implementación de una intención (p. 374).

La procrastinación se ha definido en la literatura como el acto de posponer una actividad o tarea hasta otro punto en el tiempo que puede resultar en no tener suficiente tiempo para completar el trabajo (Choi y Moran, 2009). Un estudio resume la procrastinación como querer evitar la tarea, decisión intencional de aplazamiento, encontrar otras actividades que hacer y creer que cumplirás la tarea más tarde, y luego poner excusas (Knaus, 2000).

El concepto de procrastinación puede dividirse aún más en procrastinación de estado y rasgo. La postergación del estado refleja las circunstancias cotidianas y fluctuantes de la postergación. Mientras tanto, la procrastinación del rasgo indica la existencia de diferencias individuales estables en la tendencia a postergar durante largos períodos de tiempo. La mayoría de las medidas de procrastinación han visto la procrastinación como un rasgo duradero. Sin embargo, algunos han defendido la importancia de medir la procrastinación del estado (Umerenkova & Gil, 2017).

Arévalo (2011), define la procrastinación como una conducta o la actitud de evitación o postergación de responsabilidades o actividades en el plano académico, familiar o social –recreativa; aun contando en el presente con el tiempo necesario para realizarlas adecuadamente, priorizando sus intereses frívolos por encima de sus responsabilidades.

### ***2.2.2.2. Enfoques teóricos sobre la procrastinación.***

#### *A. Enfoque Psicoanalítico y Psicodinámico.*

En 1953, Freud había tratado de explicar la tendencia de la procrastinación basada en el concepto de evitar tareas (citado en Ferrari, Johnson, y McCown, 1995). De acuerdo con este concepto, las tareas que no se completan se evitarán porque representan una amenaza para el ego. Freud ofrece un postulado de que la ansiedad sirve como una señal de advertencia de la existencia de una amenaza para el ego cuando las personas se enfrentan a cosas peligrosas que no se pueden realizar.

Cuando el ego reconoce la existencia de una amenaza planteada por una tarea, se generará un mecanismo de defensa como evitar la tarea. En la tradición de la teoría psicoanalítica clásica, Blatt y Quintan (1967) declararon que el procrastinador generalmente se orientaba hacia el presente y tenía dificultades para anticipar el futuro.

Los teóricos psicodinámicos afirmaron que la personalidad individual está estrechamente relacionada con sus experiencias infantiles. En base a esta comprensión, el comportamiento de procrastinación se entiende como una representación de traumas o problemas infantiles en el proceso de crianza. Missildine en 1963 (citado en Ferrari, Johnson y McCown, 1995) usó el término síndrome de procrastinación crónica para describir la terminación del trabajo en la tarea de soñar despierto y actuar lentamente. La lentitud de los individuos se basa en objetivos poco realistas establecidos por los padres, así como también en brindar atención y afecto condicionales.

La crianza permisiva o autorizada aumentará la tendencia de la procrastinación en los niños. La crianza permisiva producirá niños de bajo rendimiento que se sienten tan ansiosos y tan difíciles de cumplir con los horarios predeterminados por él / ella. La crianza autoritaria producirá hijos de bajo rendimiento que se molestan fácilmente y tratan de oponerse a las reglas para lograr la libertad.

*B. Enfoque conductista.*

En el paradigma conductista, los teóricos del refuerzo formulan postulados de que el éxito repetido de los individuos de hacer un comportamiento dilatorio plantea la procrastinación. La teoría del aprendizaje clásico explica que los comportamientos generalmente ocurren automáticamente mediante la provisión de refuerzo o la falta de castigo (Ainslie, 1975). Para los procrastinadores, esto se reflejó en la alta capacidad de los procrastinadores para recordar los incidentes que siguieron al éxito al enfrentar una fecha límite hasta los últimos segundos.

Otro enfoque hecho por el teórico conductista apuntaba además a comportamientos para evitar estímulos desagradables (Solomon y Rothblum, 1984). El condicionamiento de escape ocurre cuando los individuos comienzan a hacer una tarea y luego se detienen (Honig, citado en Ferrari, Johnson y McCown, 1995). Esto fomentará la actitud de renunciar antes de que el trabajo se complete (tarea incompleta). El condicionamiento de evitación ocurre cuando las personas realizan esfuerzos extraordinarios para evitar tareas. Esto conduce individualmente a retrasar los esfuerzos para comenzar el trabajo en la tarea.

La teoría de recompensas engañosas de Ainslie (1975) declaró que los individuos estarían condicionados para evitar tareas cuando reciban refuerzo con frecuencias variables. Ainslie (1975) afirmó que los humanos tienden a elegir refuerzo o recompensas a corto plazo en lugar de objetivos a largo plazo, donde el refuerzo a corto plazo causa placer que se puede sentir de inmediato. Con este entendimiento, los postergadores son aquellos que estaban acostumbrados a elegir recompensas a corto plazo. Estos hábitos obstaculizarían el logro de objetivos a largo plazo porque estaban atrapados en un círculo vicioso en busca de placer inmediato, lo que a su vez aumenta la ansiedad de la tarea en cuestión.

Este caso al final facilita la evitación de la tarea y condujo a comentarios negativos que continúan repitiéndose en otras tareas en el futuro (Ferrari, Johnson y McCown, 1995).

### *C. Enfoque cognitivo.*

Aunque relativamente nueva, la teoría del enfoque cognitivo es mucho más popular para explicar el comportamiento y los conceptos psicológicos, incluida la procrastinación. Hay tres cosas que se propusieron como causas de procrastinación: creencias irracionales, autoestima vulnerable y la incapacidad de tomar decisiones (Ferrari, Johnson y McCown, 1995). Aunque las tres cosas estaban separadas, también se cree que los tres conceptos están relacionados entre sí. Ellis y Knausín 1977 (citado en Ferrari, Johnson y McCown, 1995) calificaron la procrastinación como un trastorno emocional que estaba enraizado en el pensamiento irracional.

Una de las creencias irracionales sostenidas por los procrastinadores es "tengo que hacer algo bueno" que debería ser apreciado. Esta creencia tendría consecuencias negativas cuando los individuos no logran hacer algo de manera óptima. Esta creencia, a menudo, alienta a las personas a retrasar el inicio del trabajo por miedo a hacer algo malo. Esta creencia se considera irracional porque los altos estándares ya determinados anteriormente a menudo no se cumplieron. Es probable que estas creencias irracionales también causen demoras en comenzar, hacer y completar otras tareas.

Para los postergadores, retrasar una tarea sería una buena razón, porque pueden atribuir su fracaso a la falta de tiempo, o su inactividad, no como una discapacidad. Aunque es similar al concepto de defensa del ego, el concepto es diferente del concepto planteado por la teoría psicoanalítica, por no centrar la atención en los sentimientos de ansiedad como un indicador de perturbación en el ego.

La segunda razón propuesta es una autoestima vulnerable. Burka y Yuen en 1983 (citado en Álvarez, 2010) enfatizan la importancia de la procrastinación como una estrategia para proteger una autoestima vulnerable. Basaron su teoría compilada en una breve declaración de que la acción para retrasar las tareas sirve como un valioso amortiguador de sentimientos de procrastinadores vulnerables. Cuando se retrasa, la evaluación de la capacidad individual también se retrasará.

Relacionado con el papel de la incapacidad de tomar decisiones como causa de procrastinación, Janis y Mann en 1977 (citado en Ferrari, Johnson y McCown, 1995) propusieron una teoría del conflicto en la toma de decisiones. Parecía la procrastinación como un desorden de afrontamiento al lidiar con decisiones difíciles. Procrastinación

vista como tomar decisiones en una atmósfera llena de conflictos marcados por el pesimismo sobre el éxito para obtener soluciones satisfactorias. Beswick, Rothblum, y Mann (2007) asocian la procrastinación con el conflicto y la incapacidad para tomar decisiones. Dos ejemplos de conflicto que a menudo experimentan los estudiantes que hacen dilaciones académicas son el conflicto al elegir cursos y escribir temas.

#### *D. Enfoque cognitivo conductual*

El comportamiento dilatorio se considera relativamente difícil de modificar porque proporciona comodidad temporal en un mundo lleno de demandas, incertidumbres y responsabilidades, y se utiliza como estrategia de afrontamiento frente a tareas adversas (Basco, 2010).

Basco (2010) presenta varias razones para este comportamiento basado en su observación clínica como terapeuta cognitivo-conductual: puede haber una preocupación excesiva de las personas con su propia capacidad de hacer las cosas correctamente; otros retrasan las tareas porque no quieren hacerlas; y todavía hay quienes postergan porque no están organizados y simplemente no saben por dónde empezar. Según el autor, la razón subyacente a la evitación define diferentes tipos de dilaciones (por ejemplo, el tipo inseguro evita la tarea principalmente debido a la inseguridad con respecto a sus propias habilidades). Ellis & Knaus (1977) también apoyados por el enfoque cognitivo – conductual (específicamente en la terapia emocional racional), relacionaron la procrastinación con los miedos irracionales al fracaso centrados en la autocrítica y la inseguridad sobre sus habilidades.

Los estudios enfatizan la importancia de desarrollar habilidades cognitivas, emocionales / afectivas y de comportamiento para hacer frente a los comportamientos de procrastinación (Solomon & Rothblum, 1984), aborda el aspecto afectivo de la procrastinación en la forma de sentir angustia personal por la incapacidad de un individuo para comenzar, mantener o completar una tarea dentro de un tiempo prescrito. Ella se refiere al aspecto conductual de la procrastinación como la tendencia a retrasar el comienzo, el mantenimiento o la finalización de una tarea, y define el aspecto cognitivo de la procrastinación como una disparidad alta o crónica entre las intenciones, objetivos o prioridades de un individuo y su tarea.

Ellis & Knaus, (1977) afirman que muchas personas que exhiben comportamientos de procrastinación en dimensiones cognitivas, emocionales / afectivas y conductuales repiten estos patrones de comportamiento en ciertos períodos de sus vidas a diferentes intervalos y que esta iteración es un ciclo de procrastinación. Knaus (2010) enfatiza que el desencadenante principal de los ciclos de procrastinación son las formas de pensar de los individuos.

#### *E. Teoría de la motivación temporal.*

La teoría de la motivación temporal (TMT) tiene una larga historia. Se originó en el trabajo de Ainslie y Haslam (1992) (citado en Ferrari, Johnson y McCown, 1995). Esta teoría trató de explicar los procesos de selección de la toma de decisiones o el comportamiento de alguien. TMT sugiere que cualquier persona siempre priorice las actividades que prometen la mayor utilidad, al menos en la perspectiva de esa persona

para ese cierto tiempo. En otras palabras, las personas tienden a postergar cuando piensan que la utilidad de realizar la tarea es baja (Steel, 2007).

Como derivación de la psicoeconomía, TMT mantiene componentes de psicoeconomía, como utilidad, expectativa, valor, sensibilidad al retraso y retraso de tiempo (Steel, 2007). La versión más simple de la fórmula TMT se presenta en la Figura 1. En la Figura 1, la expectativa y el valor sirven como numerador, mientras que la sensibilidad al retraso y el retraso de tiempo sirven como denominador. Expectativa que indica la probabilidad percibida de éxito. Valor que indica preferencias hacia las actividades. Sensibilidad al retraso que representa inclinación a la recompensa a corto plazo. Retraso de tiempo que representa la duración para obtener el resultado.

$$Utilidad = \frac{Expectativa \times Valor}{Sensibilidad \text{ al retraso} \times tiempo \text{ de retraso}}$$

*Figura 1.* La versión simple de la fórmula TMT. (Steel, 2007).

Los hallazgos de Steel y König (2006) estaban en concordancia con la teoría basada en la procrastinación acuñada por (Schraw, Wadkins, & Olafson, 2007). Su investigación encontró tres condiciones que podrían afectar la procrastinación, que son direcciones poco claras, falta de incentivos y plazos. Cuando está conectado con TMT, las direcciones poco claras equivalen a la expectativa, la falta de incentivo equivalente al valor y los plazos equivalentes a la sensibilidad al retraso. Los propósitos, el método o los resultados esperados de la tarea borrosa pueden convertirse en falta de confianza en uno mismo para completar la tarea.

Los incentivos o recompensas de una tarea pueden convertirse en una satisfacción particular que puede aumentar el deseo de realizar la tarea. Un incentivo menor o poco atractivo podría iniciar un aplazamiento de la tarea, porque esa tarea no ha tenido una proporción equivalente, mientras que los plazos se convierten en autogestión externa para negar el aplazamiento. Esta evaluación o cálculo está sujeto a cambios. Una actividad que se consideró inútil en primer lugar podría convertirse en invaluable a medida que pasa el tiempo. Una de las razones principales es la inclinación humana a descontar la recompensa futura y sobreestimar el disfrute actual.

*F. Enfoques teóricos utilizados por Arévalo y Cols (2011)*

Para la elaboración del instrumento de recopilación de datos “Escala de Procrastinación en Adolescentes”, Edmundo Arévalo Luna y colaboradores tomaron como base teórica el enfoque cognitivo (teoría del enfoque cognitivo) de Ferrari, Johnson y McCown (1995) y Ellis y Knausín (1977); así como el enfoque cognitivo conductual también de Ellis y Knausín (1977), desarrollados ampliamente líneas arriba.

**2.2.2.3. Dimensiones de la procrastinación**

Según Arévalo (2011), la conducta procrastinadora puede ser observada desde 5 puntos:

**Falta de Motivación:** Carencia de iniciativa, falta de interés y responsabilidad para realizar sus responsabilidades; falta de determinación en la consecución de metas y objetivos.

**Dependencia:** Necesidad persistente de contar con la ayuda de otros para la realización de sus actividades, con la ayuda y compañía de alguien.

**Baja autoestima:** Posponer las actividades por temor a realizarlas mal o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes.

**Desorganización:** Consiste en que el sujeto realiza un mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo impidiendo la concreción de sus actividades.

**Evasión de la responsabilidad:** Deseo de no realizar actividades por fatiga o por creer que no son importantes.

#### ***2.2.2.4. Impacto de la procrastinación.***

##### *A. Académico.*

Los resultados de un metaanálisis realizado por Steel y Ferrari (2013) de 141 artículos de revistas y 53 tesis sugirieron que existe una relación débil pero consistentemente negativa entre la procrastinación y el rendimiento académico general. Más específicamente, la procrastinación mostró consistentemente correlaciones negativas con el promedio del curso, el promedio general, las calificaciones de las tareas y los puntajes del examen final (Steel, 2007). Esto está respaldado por los hallazgos de Muraven, Tice, y Baumeister (1998), quienes informaron que más de un tercio de la variación en los puntajes del promedio final podría atribuirse a la procrastinación.

Para algunos estudiantes, las consecuencias de la procrastinación son tan grandes que recurren a la mala conducta académica para mejorar sus calificaciones. De hecho, se ha encontrado que la procrastinación se correlaciona positivamente con varios tipos

de mala conducta académica (Ferrari, Keane, Wolfe, y Beck, 1998). Un estudio de Patrzek, Sattler, van Veen, Grunschel, y Fries, (2015) encontró que, cuando el puntaje factorial de la procrastinación académica aumentó en 1, hubo un aumento del 68% en la frecuencia de excusas falsas y certificados médicos para posponer un examen o extender una fecha límite.

#### *B. Ocupacional.*

Al observar los correlatos financieros de la procrastinación, un estudio de Mehrabian (2000) examinó el éxito reportado por sus pares y encontró una correlación negativa significativa entre el éxito profesional / financiero y la procrastinación de rasgos. Más tarde, Nguyen, Steel, y Ferrari, (2013) descubrieron que la procrastinación se asoció significativamente con menores ingresos (especialmente en hombres) y un mayor desempleo.

#### *C. Salud física.*

Los estudios sobre el impacto autoinformado de la procrastinación en la salud han encontrado correlaciones significativas entre la procrastinación del rasgo y el retraso del tratamiento, peor salud, menos conductas de bienestar y una menor intención de participar en conductas de salud (Sirois, 2004)

#### *D. Salud mental.*

Se han encontrado hallazgos similares con respecto a la salud mental, con puntuaciones más altas de procrastinación que predicen una salud mental más pobre y menos comportamientos de búsqueda de ayuda de salud mental (Stead, Shanahan, y

Neufeld, 2010). Más específicamente, se ha descubierto que la procrastinación está asociada con una serie de síntomas psicológicos negativos como baja autoestima (Ferrari, 1991), baja autoeficacia (Klassen, Krawchuk, & Rajani, 2008), sentimientos de vergüenza (Fee & Tangney, 2000), estrategias de afrontamiento desadaptativas (Sirois y Kitner, 2015), síntomas de falta de atención del TDAH (Niermann y Scheres, 2014), ansiedad (Haycock, McCarthy, y Skay, 2011) y depresión (Steel, 2007).

### **2.2.3. Modelo de servicio educativo Jornada Escolar Completa (JEC)**

#### **2.2.3.1. *Conceptualización.***

Es una intervención a cargo del Ministerio de Educación cuyo propósito se orienta en la mejora del servicio que ofrecen las instituciones educativas estatales de nivel secundario de forma integral con el cierre de brechas y la ampliación de oportunidades por medio del aprendizaje significativo (MINEDU, 2019).

#### **2.2.3.2. *Objetivos***

MINEDU (2019) indica que, mediante la implementación del modelo de servicio educativo JEC, se pretende mejorar la calidad de servicio en la educación secundaria ampliando oportunidades a estudiantes de forma que las brechas educativas se cierren.

Entre los objetivos específicos, el modelo JEC busca implementar una oferta pedagógica que responda a las diferentes necesidades, promover gestión eficiente y contribuir en la mejora del servicio educativo.

### **2.2.3.3. Marco normativo**

#### ***A. RVM N°326-2019-MINEDU***

Norma técnica denominada “Disposiciones para la implementación del modelo de servicio educativo Jornada Escolar Completa para las I.IEE del nivel secundaria”

#### ***B. RVM N°024-2019-MINEDU***

Norma técnica denominada “Orientaciones para la implementación del Currículo Nacional de la Educación Básica”.

#### ***C. RSG N°2378-2014-MINEDU***

Norma técnica denominada “Normas para la elaboración y aprobación del cuadro de distribución de horas pedagógicas en las instituciones educativas públicas del nivel de educación secundaria de la educación básica regular y del ciclo avanzado de la educación básica alternativa para el período lectivo 2015”

#### ***D. RM N°451-2014-MINEDU***

Se crea el modelo de servicio educativo “Jornada Escolar Completa para las Instituciones Educativas públicas del nivel de educación secundaria”.

#### **2.2.3.4. Componentes**

##### *A. Componente Pedagógico*

Este componente, como lo indica el MINEDU (2019), se encuentra constituido por el acompañamiento dirigido a estudiantes por medio del reforzamiento pedagógico y tutoría integral, donde los padres también participan. Se fomenta la aplicación de las TICs en el proceso de enseñanza – aprendizaje, mediante la implementación de softwares y plataformas educativas como, por ejemplo, el programa blended e inglés (aprendizaje mixto), de manera que se incrementan las horas pedagógicas (45 horas semanales) para las sesiones tradicionales (cara a cara) y sesiones virtuales. Finalmente, se emplea la educación para el trabajo, la misma que combina la formación técnica con competencias para el reforzamiento de habilidades socioemocionales y en busca de la empleabilidad con el apoyo de las TICs (MINEDU, 2019).

##### *B. Componente de gestión*

Es la propia organización que tiene la institución educativa y su funcionamiento. Con el modelo JEC, se pretende generar condiciones óptimas que consigan el logro de aprendizajes, así como la calidad de servicio educativo que brindan a los estudiantes. Por medio de la gestión, se logra desagregar los elementos y los procesos; por un lado, se encuentran los procesos que definen las actividades interrelacionadas a ejecutarse, los mismos que admiten elementos de entrada que son regulados por modelos de gestión, los que a su vez se configuran en el desarrollo pedagógico, dirección y liderazgo, y la convivencia /participación (MINEDU, 2019).

### *C. Componente de Soporte*

Este se encuentra dirigido principalmente al fortalecimiento de capacidades del área directiva, profesores y personal de apoyo pedagógico por medio de la implementación de talleres y capacitaciones pedagógicas virtuales en metodologías alternativas. También incluye el acompañamiento al docente en la elaboración de unidades pedagógicas y sesiones de aprendizaje, a los directivos en el monitoreo y coordinación con la DRE, UGEL y las I.E.E. Finalmente, se proporciona una plataforma para el soporte de docentes, directores y personal de apoyo pedagógico (MINEDU, 2019).

A nivel de infraestructura, con el modelo JEC, se dota del equipamiento tecnológico (proyectores, laptops, conectividad), mobiliario y mantenimiento de SS.HH.

En casos específicos, se implementa progresivamente con módulos prefabricados (aulas funcionales, áreas psicopedagógicas, sala de profesores y de usos múltiples.).

## **2.3. Definición de términos básicos**

### *a) Adolescencia*

De acuerdo con Papalia (2001):

La adolescencia es la transición en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta que implica importantes cambios físicos, cognitivos y psicosociales interrelacionados. Dura casi una década, desde los 11 o los 12 años hasta los 19 o comienzos de los 20, pero ni el comienzo ni el fin están marcados con claridad. En general, se considera que la adolescencia empieza con la pubertad, el proceso que conduce a la madurez sexual o la fertilidad (capacidad de reproducción).

*b) Estrés*

De acuerdo con Bernstein, Penner, Stewart, y Roy (2008):

El estrés se ve como un proceso emocional, cognitivo, conductual y fisiológico negativo que ocurre cuando una persona intenta adaptarse o lidiar con los estresores.

*c) Estrés académico:*

De acuerdo a Barraza (2006):

Proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, manifestado en los estudiantes, presentado en tres momentos: el estudiante en un contexto académico se ve sometido a demandas que él mismo valora como estresores; luego, dichos estresores generan una situación estresante (desequilibrio sistémico), manifestado a través de diferentes síntomas; finalmente, el desequilibrio sistémico exige que el estudiante emplee acciones de afrontamiento para volver a su equilibrio sistémico (p.126).

*d) Estudiante*

Según RAE (2019):

Es aquella persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza.

*e) Jornada Escolar Completa*

Según el MINEDU (2019):

Es una intervención a cargo del Ministerio de Educación cuyo propósito se orienta en la mejora del servicio que ofrecen las instituciones educativas estatales de nivel secundario de forma integral con el cierre de brechas y la ampliación de oportunidades por medio del aprendizaje significativo

*f) Nivel de Educación Secundaria*

Según INEI (2018):

Nivel de educación secundaria atiende a jóvenes entre los 12 a 17 años y se organiza en dos ciclos: el ciclo VI, que abarca el primer y segundo grado que es obligatorio y el VII ciclo, que comprende del tercer al quinto grado que es diversificado, con opciones científico-humanista y técnicas.

*g) Procrastinación:*

Arévalo (2011) la define como:

Aquella conducta o actitud de evitación o postergación de responsabilidades o actividades en el plano académico, familiar o social –recreativa; aun contando en el presente con el tiempo necesario para realizarlas adecuadamente, priorizando sus intereses frívolos por encima de sus responsabilidades.

## **Capítulo III**

### **Metodología**

#### **3.1. Método y alcance de la investigación**

##### **3.1.1. Método general**

El método general utilizado fue el científico. Tal como indica Hernández, Fernández, y Baptista (2010), este método consiste en la delimitación de procesos desde el planteamiento del problema hasta la contrastación de resultados con las hipótesis. También Tamayo (2003) indica que este método es un procedimiento que permite descubrir las condiciones en la que se encuentran los sucesos, se caracteriza por ser tentativo, así como verificable, por lo que requiere de un razonamiento riguroso (p.28).

##### **3.1.2. Métodos específicos**

De la misma forma, se utilizó el método específico inductivo – deductivo. Según Hernández, Zapata, y Mendoza (2013), el método inductivo consiste en la partida desde hechos particulares para llegar a conclusiones generales (p.20); para efectos de la

presente investigación, se hizo uso debido a que existe el análisis de las dimensiones, de modo que se observa el fenómeno de estudio de manera disgregada para concluir con la relación entre las variables generales.

### 3.2. Tipo de investigación.

Esta investigación, según su configuración, fue de tipo aplicada – tipo descriptivo, puesto que en la actualidad existe abordaje teórico consistente sobre las variables materia de análisis de la presente; sin embargo, el análisis a realizar se hizo en función del ámbito práctico. Al respecto, Tamayo (2003) indica que este tipo de investigación es llamada la utilitaria o constructiva; es decir, está caracterizada por la aplicación de conocimientos teóricos sobre una consecuencia práctica (p.46).

### 3.3. Diseño de la investigación.

El diseño que se usó en la investigación fue no experimental y de corte transeccional, debido a que el investigador no tendrá la posibilidad de manipular ninguna de las variables de la investigación; a su vez, la recopilación de datos se hará en un solo momento del proceso investigativo; además, de ser sub tipo correlacional, ya que se buscará la relación entre las variables (Hernández, Fernández, y Baptista, 2016).

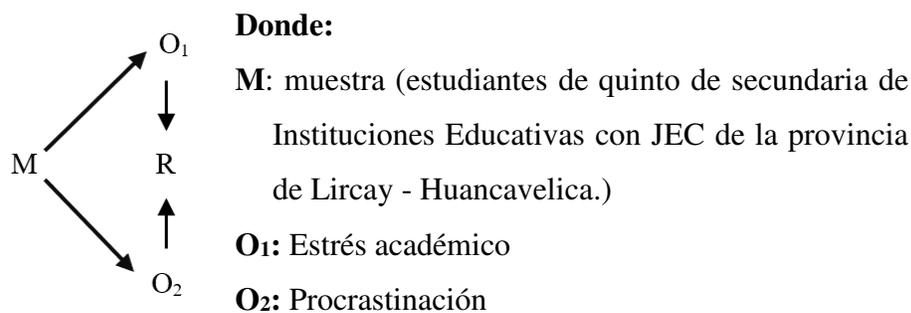


Figura 2. Diagrama de diseño de investigación correlacional. Fuente: Hernández et. al (2010)

### 3.4. Población y muestra.

#### 3.4.1. Población

La población, tal como indica Hernández et al. (2010), es la cantidad total de individuos a analizar en materia del fenómeno de estudio. Es decir, lo constituye por la totalidad de estudiantes de 5to de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay, las mismas que son dos: I.E. “José María Arguedas” (187 estudiantes) e I.E. “Nuestra Señora del Carmen” (200 estudiantes); es decir, un total de 387 estudiantes.

#### 3.4.2. Muestra

La muestra, por su parte, según Hernández et al. (2010), es un sub grupo de la población, la misma que debe ser representativa; es decir, presenta las características de la población. Así mismo, se obtuvo que la fórmula para calcular el tamaño de muestra cuando se conoce el tamaño de la población es la siguiente:

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

Figura 3. Ecuación muestral. Fuente: Hernández et. al (2010)

En donde, N = tamaño de la población, Z = nivel de confianza, P = probabilidad de éxito, o proporción esperada, Q = probabilidad de fracaso, D = precisión (error máximo admisible en términos de proporción). Entonces:

**Tabla 3.**  
*Delimitación de la muestra*

Z	1.96
p	50%
q	50%
N	387
d	5%
n=	193.04

La muestra para efectos de esta investigación fueron 193 estudiantes de quinto de secundaria de Instituciones Educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica.

#### **3.4.2.1. Tipo de muestreo**

El tipo de muestreo utilizado fue el probabilístico-estratificado. Según las siguientes tablas:

**Tabla 4.**  
*Delimitación de la muestra según estrato (I.E.)*

I.E.	Total de estudiantes	Proporción según la población de I.E.	Cantidad de la muestra por estratos
I.E. “Nuestra Señora del Carmen”	200	0.51679587	100
I.E. “José María Arguedas”	187	0.48320413	93
Total de la población	387	1	193

**Nota:** Esta tabla muestra la cantidad de estudiantes que pertenecen a la muestra según estrato (I.E) en proporción a su población total durante el año lectivo 2019.

**Tabla 5.**

*Delimitación de la muestra según estrato (aula) en la I.E. “Nuestra Señora del Carmen”*

<b>I.E.</b>	<b>Secciones</b>	<b>Total de estudiantes por sección</b>	<b>Proporción según la población de cada sección</b>	<b>Muestra por sección</b>
I.E. “Nuestra Señora del Carmen”	“a”	40	0.2	20
	“b”	39	0.195	19
	“c”	42	0.21	21
	“d”	39	0.195	19
	“e”	40	0.2	20
	Total	200	1	100

**Nota:** Esta tabla muestra la cantidad de estudiantes de la I.E. “Nuestra Señora del Carmen” que pertenecen a la muestra según estrato (sección) en proporción a su población total durante el año lectivo 2019.

**Tabla 6.**

*Delimitación de la muestra según estrato (aula) en la I.E. “José María Arguedas”*

<b>I.E.</b>	<b>Secciones</b>	<b>Total de estudiantes por sección</b>	<b>Proporción según la población de cada sección</b>	<b>Muestra por sección</b>
I.E. “José María Arguedas”	“a”	37	0.197860963	18
	“b”	35	0.187165775	17
	“c”	39	0.20855615	19
	“d”	39	0.20855615	19
	“e”	37	0.197860963	18
	Total	187	1	93

**Nota:** Esta tabla muestra la cantidad de estudiantes de la I.E. “José María Arguedas” que pertenecen a la muestra según estrato (sección) en proporción a su población total durante el año lectivo 2019.

### **3.4.3. Criterios de exclusión e inclusión**

#### ***3.4.3.1. Criterios de exclusión***

- Estudiantes matriculados para el año lectivo 2019 de 1ro a 4to de secundaria.
- Estudiantes no seleccionados al azar dentro de cada aula.

#### ***3.4.3.2. Criterios de inclusión***

- Estudiantes matriculados en el año lectivo 2019 en ambas Instituciones Educativas.
- Estudiantes de quinto de secundaria de ambas Instituciones Educativas.
- Estudiantes de cada aula escogidos al azar según la delimitación consignada por el muestreo probabilístico estratificado.

### **3.5. Técnicas de recolección de datos**

#### **3.5.1. Encuesta**

La técnica a utilizar es la encuesta, la misma que consiste en la estructuración de preguntas y sistematización de las mismas para la recolección de información de acuerdo a un propósito (Hernández et al., 2016).

**Tabla 7.**  
*Técnicas e instrumentos de recolección de datos*

<b>Técnicas</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Datos a obtener</b>
Encuesta	Cuestionario Inventario SISCO del Estrés Académico	Evalúa el nivel de estrés académico que presenta el encuestado.
Encuesta	Escala de procrastinación en adolescentes (EPA)	Es un instrumento que evalúa la conducta procrastinadora entendida como la actitud de evitación o postergación de responsabilidades o actividades en el plano académico, familiar o social – recreativo.

### **3.6. Instrumentos**

Los instrumentos, por su parte, serán dos cuestionarios, uno para cada variable. Se presenta a continuación la ficha técnica de cada una de ellas:

### **3.6.1. Inventario SISCO del estrés académico**

#### ***3.6.1.1. Descripción***

Instrumento cuya autoría corresponde a Barraza (2006), diseñado específicamente para evaluar el estrés académico (Ver apéndice C). La aplicación del instrumento fue auto-administrada, de forma colectiva, cuya resolución alcanzó un máximo de 10 minutos. Se estructura en un total de 31 ítems distribuidos en 3 partes: 8 ítems tipo Likert para identificar la frecuencia en que el encuestado valora las demandas del entorno como estímulos estresores.

El escalamiento tipo Likert adopta cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). 15 ítems tipo Likert, cuyo objetivo es identificar con qué frecuencia se presentan las reacciones o síntomas al estímulo valorado como estresor. El escalamiento adopta los mismos cinco valores categoriales anteriores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Finalmente, 6 ítems tipo Likert con cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), para identificar cuál es la frecuencia con la que utiliza estrategias de afrontamiento.

**Tabla 8.**  
*Especificaciones para el inventario SISCO del estrés académico*

<b>Dimensiones</b>	<b>ítems</b>	<b>Total</b>	<b>Porcentaje</b>
Reacciones físicas	10, 11, 12, 13, 14, 15	6	40%
Reacciones psicológicas	16, 17,18,19, 20	5	34%
Reacciones comportamentales	21,22,23, 24	4	26%

**Tabla 9.**  
*Baremos del inventario SISCO del estrés académico*

<b>Dimensiones</b>	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>
Reacciones físicas	[6-14]	<14-22]	<22-30]
Reacciones psicológicas	[5-11.7]	<11.7- 18.3]	<18.3- 25]
Reacciones comportamentales	[4-9.3]	<9.3-14,7]	<14.7 - 20]
Estrés académico general	[15-35]	<35-55]	<55-75]

**Tabla 10.**  
*Ficha técnica del inventario SISCO del estrés académico*

<b>Nombre del instrumento</b>	Inventario SISCO del Estrés Académico
<b>Autores</b>	Barraza (2006)
<b>Procedencia</b>	Perú
<b>Aplicación</b>	Adolescentes y adultos (autoadministrado)
<b>Ámbito de aplicación</b>	<p>Se estructura en un total de 21 ítems distribuidos en 3 partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 8 ítems tipo Likert para identificar la frecuencia en que el encuestado valora las demandas del entorno como estímulos estresores. El escalamiento tipo Likert adopta cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).</li> <li>2. 15 ítems tipo Likert, cuyo objetivo es identificar con qué frecuencia se presentan las reacciones o síntomas al estímulo valorado como estresor. El escalamiento adopta los mismos cinco valores categoriales anteriores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).</li> <li>3. 6 ítems tipo Likert con cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), para identificar cuál es la frecuencia con la que utiliza estrategias de afrontamiento</li> </ol>
<b>Tiempo de duración</b>	Su duración promedio es 15 minutos.
<b>Finalidad</b>	Evalúa el nivel de estrés académico que presenta el encuestado.

Fuente. Elaboración propia

### ***3.6.1.2. Validez por juicio de expertos del inventario de SISCO de estrés académico***

La validez de contenido del instrumento se ejecutó por medio de opiniones de expertos, quienes tienen grados académicos de Magíster y Doctor en Psicología. Por juicio de expertos, el Inventario SISCO de estrés académico es muy bueno para su respectiva aplicación (Ver Apéndice C).

### ***3.6.1.3. Confiabilidad del Inventario SISCO de estrés académico***

Para obtener la confiabilidad del instrumento, se utilizó el estadístico Alfa de Cronbach con una muestra piloto de 30 instrumentos para la evaluación de consistencia interna y obtener el grado de confiabilidad. Se obtuvo un 0.695, lo que indica que es altamente confiable para su aplicación.

## **3.6.2. Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)**

### ***3.6.2.1. Descripción***

La Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) tiene como autor a Edmundo Arévalo Luna y Cols y se originó en la Universidad Privada Antenor Orrego, publicándose en el año 2011. Puede ser administrada de manera individual y colectiva sin presentar un tiempo límite, pero se estima en un promedio de 20 minutos aproximadamente.

Sus áreas de aplicación: investigación, orientación y asesoría psicológica en los campos clínicos y educacionales, teniendo como objetivo identificar el grado de evitación o postergación de las actividades y responsabilidades académicas, familiares y sociales – recreativas en adolescentes de 12 a 19 años.

**Tabla 11.***Especificaciones de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)*

<b>Dimensiones</b>	<b>ítems</b>	<b>Total</b>	<b>Porcentaje</b>
Falta de motivación	1,6,11,16,21,26,31,36,41,46	10	20%
Dependencia	2,7,12,17,22 27.32.37.42.47	10	20%
Baja autoestima	3,8,13,18,23,28,33,38,43,48	10	20%
Desorganización	4,9,14,19,24,29,34,39,44,49	10	20%
Evasión de la responsabilidad	5,10,15,20,25,30,35,40,45,50	10	20%

**Tabla 12.***Baremos de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)*

<b>Dimensiones</b>	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>
Falta de motivación	[10-23,3]	<23,3 – 36,6]	<36,6 - 50]
Dependencia	[10-23,3]	<23,3 – 36,6]	<36,6 - 50]
Baja autoestima	[10-23,3]	<23,3 – 36,6]	<36,6 - 50]
Desorganización	[10-23,3]	<23,3 – 36,6]	<36,6 - 50]
Evasión de la responsabilidad	[10-23,3]	<23,3 – 36,6]	<36,6 - 50]

Procrastinación en general	[50-116,6]	<116,6-183,2]	<183,2 - 250]
----------------------------	------------	---------------	---------------

---

**Tabla 13.***Ficha técnica de la escala de procrastinación*

<b>Nombre del instrumento</b>	Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)
<b>Autores</b>	Edmundo Arévalo Luna y Cols (2011)
<b>Procedencia</b>	Perú
<b>Aplicación</b>	Adolescentes (autoadministrado)
<b>Ámbito de aplicación</b>	La Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) está conformada por 50 reactivos distribuidos en 5 factores de 10 elementos cada uno. Este instrumento ha sido elaborado a través del método de escalamiento de Likert, en la que se plantean enunciados referidos a las actividades cotidianas de los adolescentes, en diferentes ámbitos sea el académico, familiar y social – recreativo.
<b>Tiempo de duración</b>	Su duración promedio es 20 minutos.
<b>Finalidad</b>	Es un instrumento que evalúa la conducta procrastinadora entendida como la actitud de evitación o postergación de responsabilidades o actividades en el plano académico, familiar o social – recreativo.
<b>Factores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de Motivación:</li> <li>• Dependencia:</li> <li>• Baja autoestima:</li> <li>• Desorganización:</li> <li>• Evasión de la responsabilidad</li> </ul>

### ***3.6.2.2. Validez por juicio de expertos de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)***

La validez de contenido del instrumento se ejecutó por medio de opiniones de expertos, quienes tienen grados académicos de Magíster y Doctor en Psicología. Por juicio de expertos, la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) es muy buena para su respectiva aplicación.

### ***3.6.2.3. Confiabilidad de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA).***

Para obtener la confiabilidad del instrumento, se utilizó el estadístico alfa de Cronbach con una muestra piloto de 30 instrumentos para la evaluación de consistencia interna y obtener el grado de confiabilidad; con un valor de 0,841, el instrumento tiene excelente confiabilidad.

## **3.7. Técnica de Análisis de Datos**

El primer análisis es el descriptivo por medio de tablas de frecuencias. Para la contrastación de hipótesis se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

## Capítulo IV

### Resultados y discusión

#### 4.1. Resultados y análisis del tratamiento de información

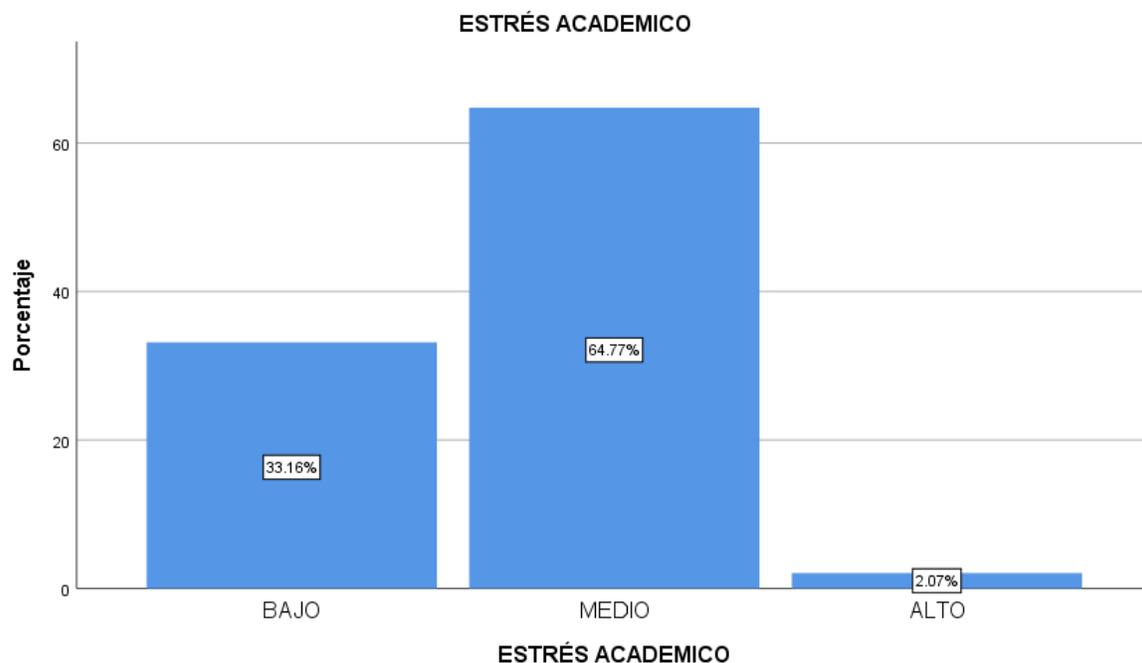
##### 4.1.1. Resultados descriptivos de la variable estrés académico

Conforme al análisis de fiabilidad realizado, el inventario SISCO que analiza el estrés académico logró un valor de alfa de Cronbach ,695; valores que demuestran que este instrumento es totalmente confiable para la aplicación.

**Tabla 14.**  
*Estrés académico a nivel general*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	64	33.2	33.2
	MEDIO	125	64.8	97.9
	ALTO	4	2.1	100.0
	Total	193	100.0	

Fuente: Resultados de Inventario de Estrés académico de SISCO



*Figura 4.* Estrés académico en general. Fuente: Resultado de Inventario de Estrés académico de SISCO

### **Interpretación:**

A nivel general, como se puede visualizar en la tabla 14, el estrés académico en los estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay, se presenta prioritariamente el nivel medio con una frecuencia de 125 estudiantes que representa el 64,8%, seguido del nivel bajo con 64 estudiantes que representa un 33,2% y, finalmente, el nivel alto con 4 estudiantes que representa un 2,1%.

#### 4.1.2. Resultados descriptivos de la variable procrastinación

Para el análisis de la variable procrastinación, se presenta la variable a nivel general y del mismo modo de cada una de las dimensiones que la componen:

##### 4.1.2.1. Procrastinación a nivel general.

**Tabla 15.**

*Procrastinación a nivel general*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	BAJA	3	1.6	1.6
	MEDIA	174	90.2	91.7
	ALTA	16	8.3	100.0
Total		193	100.0	

Fuente: Resultados de Escala de Procrastinación en Adolescentes.

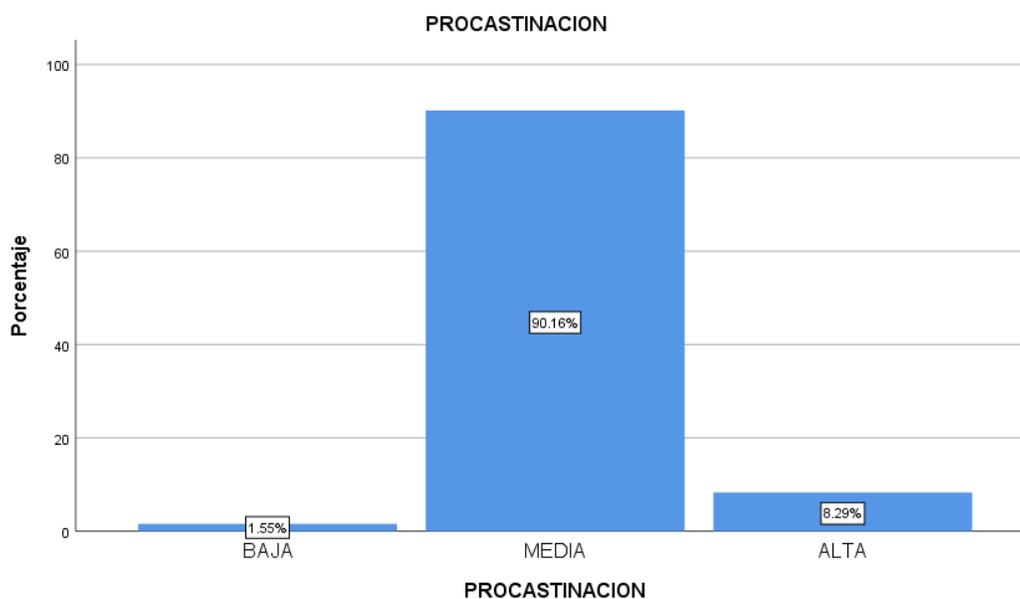


Figura 5. Procrastinación a nivel general. Fuente: Resultados de Escala de Procrastinación en Adolescentes.

### Interpretación:

La tabla 15 y figura 5 muestran que la procrastinación a nivel general en los estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay se presenta de la siguiente forma: el nivel predominante fue el nivel medio con una frecuencia de 174 estudiantes que representan un 90,2%; seguido del nivel alto donde se ubican 16 estudiantes que representa un 8,3%; y, finalmente el nivel bajo con una proporción mucho menor de estudiantes (3) que representa un 1,6%.

#### 4.1.2.2. Dimensiones de la procrastinación.

**Tabla 16.**

*Dimensión: Falta de motivación*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	BAJA	13	6.7	6.7
	MEDIA	158	81.9	88.6
	ALTA	22	11.4	100.0
	Total	193	100.0	

Fuente: Resultados de Escala de Procrastinación en Adolescentes.

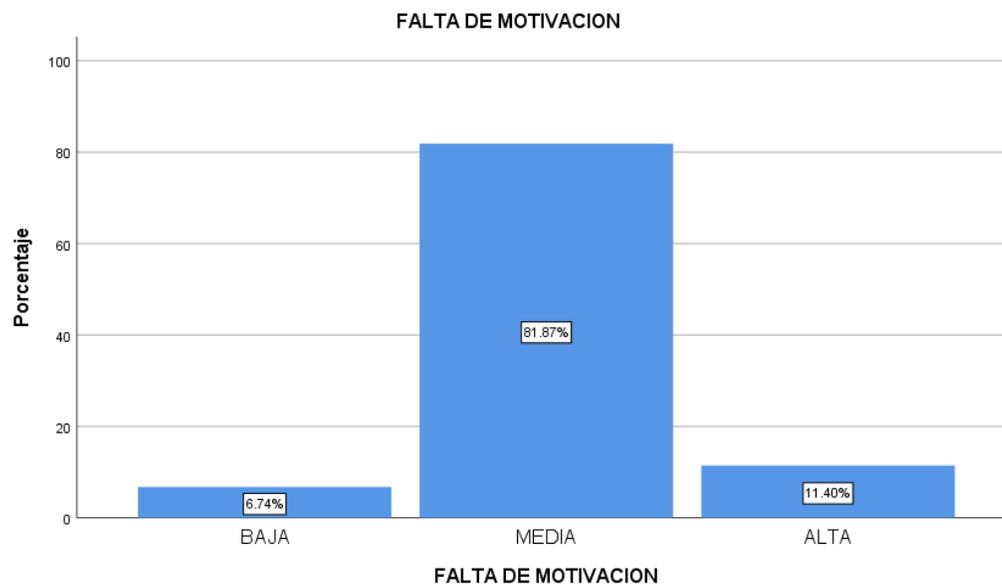


Figura 6. Dimensión: Falta de motivación Fuente: Resultados de Escala de Procrastinación en Adolescentes

### Interpretación:

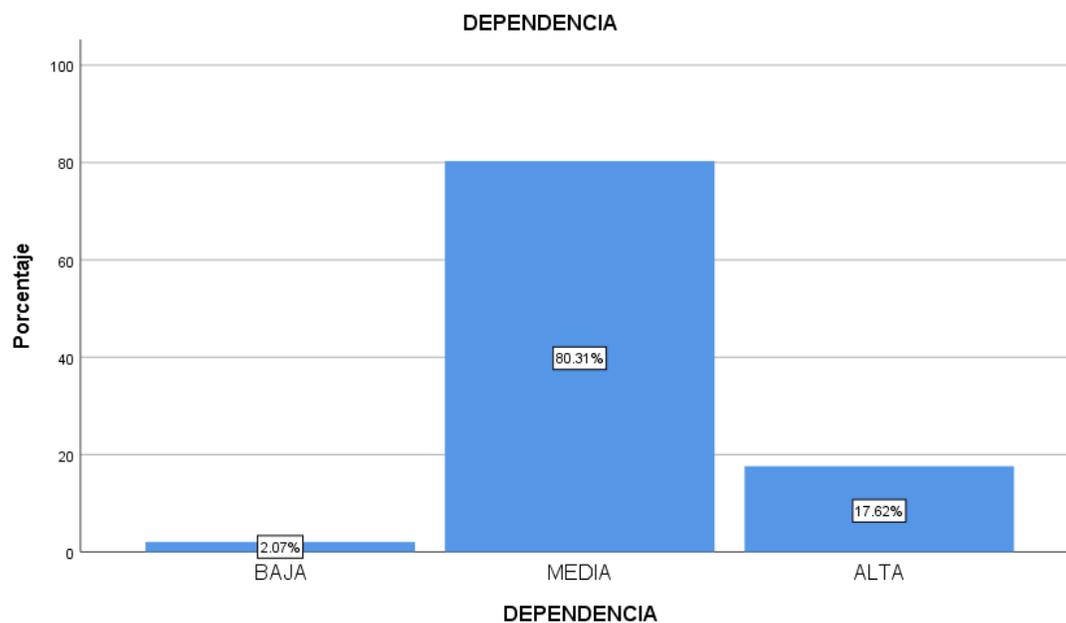
Respecto a la primera dimensión “Falta de motivación”, la tabla 16 y figura 6 muestran que la mayor proporción de estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay se encuentran en el nivel medio con 158 estudiantes que representa un 81,9%; seguido del nivel alto con 22 estudiantes que representa un 11,4%; y, en último lugar, el nivel bajo con 13 estudiantes que representan un 6,7%.

**Tabla 17.**

*Dimensión: Dependencia*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	BAJA	4	2.1	2.1
	MEDIA	155	80.3	82.4
	ALTA	34	17.6	100.0
	Total	193	100.0	

Fuente: Resultados de Escala de Procrastinación en Adolescentes.



*Figura 7. Dimensión: Dependencia. Fuente: Resultados de Escala de Procrastinación en Adolescentes*

### Interpretación:

Como se advierte en la tabla 17 y figura 7 sobre la dimensión dependencia, resulta que los estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay se ubican prioritariamente en el nivel medio con 155 estudiantes en ella que representa un 80,3%; seguido del nivel alto con 34 estudiantes que representan un 17,6%; y, en último lugar, el nivel 4 que representa un 2,1%.

**Tabla 18.**

*Dimensión: Baja autoestima*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido			
	BAJA	2	1.0
	MEDIA	161	83.4
	ALTA	30	15.5
	Total	193	100.0

Fuente: Resultados de Escala de Procrastinación en Adolescentes.

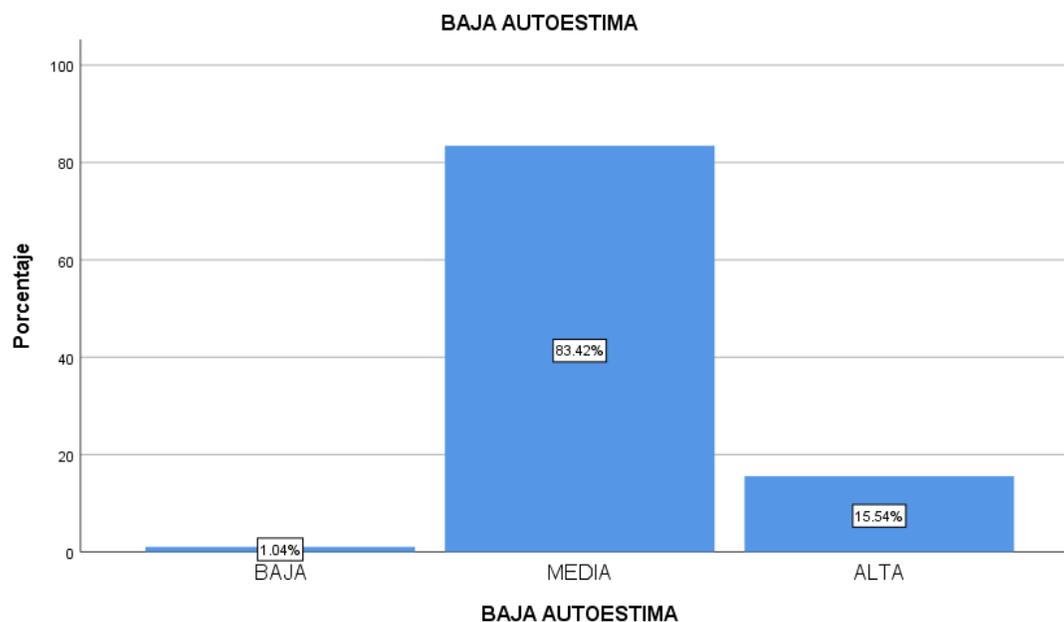


Figura 8. Dimensión: Baja autoestima. Fuente: Resultados de Escala de Procrastinación en Adolescentes.

### Interpretación:

Tal como se observa en la tabla 18 y figura 8, respecto a la dimensión baja autoestima, los estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay se encuentran prioritariamente en el nivel medio con la ubicación de 161 estudiantes que representan un 83,4%; seguido del nivel alto con 30 estudiantes que representan un 15,5%; y, por último, el nivel bajo con 2 estudiantes que representan el 1%.

**Tabla 19**  
*Dimensión: Desorganización*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	BAJA	13	6.7	6.7
	MEDIA	155	80.3	87.0
	ALTA	25	13.0	100.0
	Total	193	100.0	

Fuente: Resultados de Escala de Procrastinación en Adolescentes.

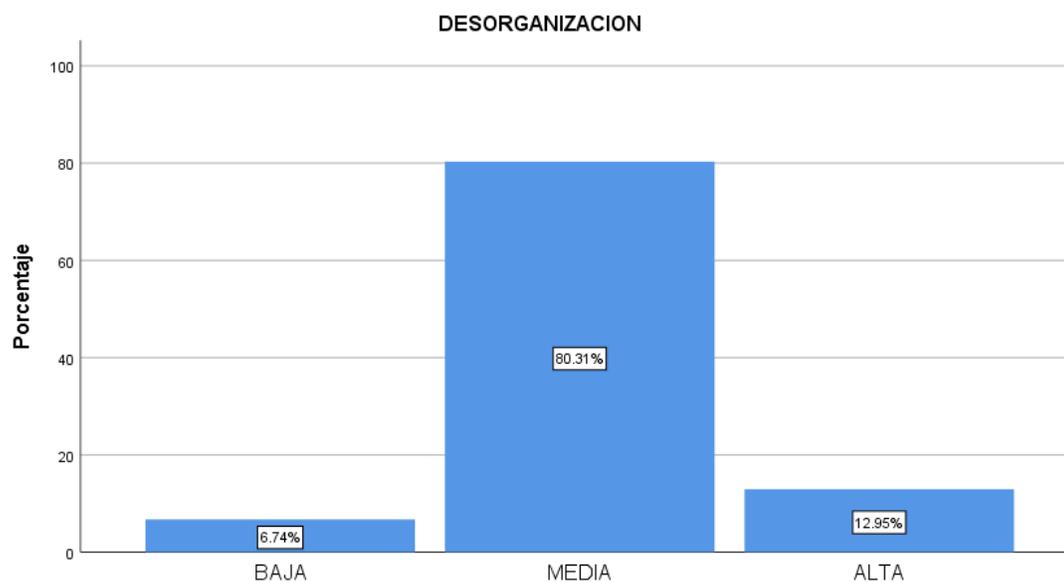


Figura 9. Dimensión: Desorganización. Fuente: Resultados de Escala de Procrastinación en Adolescentes

### Interpretación:

Como se observa en la tabla 19 y figura 9 sobre la dimensión desorganización, los estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay se hallan principalmente en el nivel medio con una frecuencia de 155 encuestados que representa el 80,3%; seguido del nivel alto con 25 estudiantes que representa el 13%; y, finalmente, el nivel bajo con 13 estudiantes que representa el 6,7%.

### Tabla 20.

*Dimensión: Evasión a la responsabilidad*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	BAJA	63	32.6	32.6
	MEDIA	112	58.0	90.7
	ALTA	18	9.3	100.0
	Total	193	100.0	

Fuente: Resultados de Escala de Procrastinación en Adolescentes.

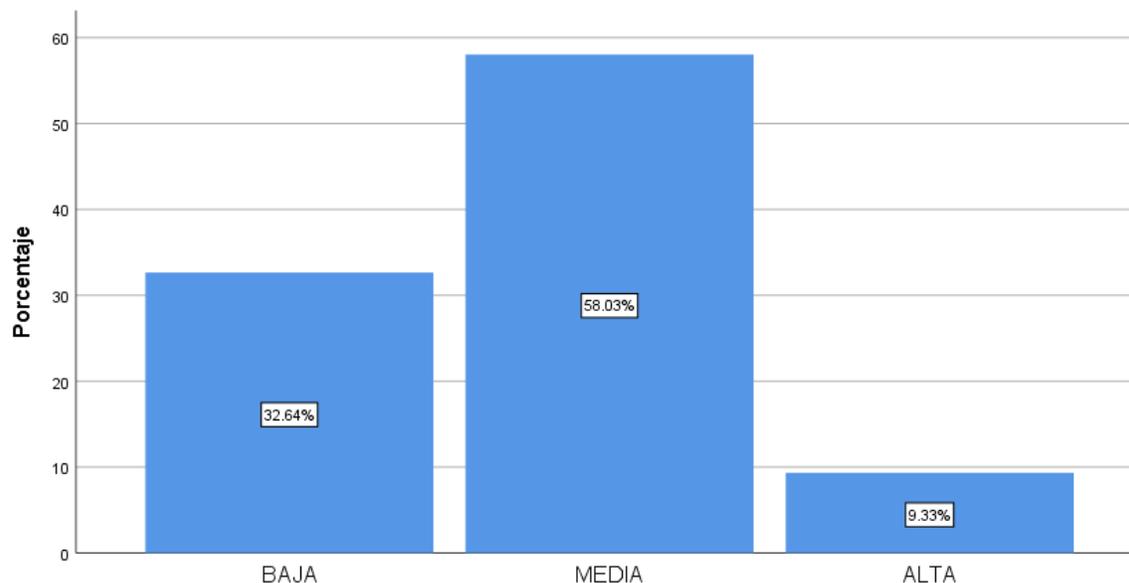


Figura 10. Dimensión: Evasión a la responsabilidad. Fuente: Resultados de Escala de Procrastinación en Adolescentes

## Interpretación

La tabla 20 y figura 10 muestra, respecto a la dimensión evasión a la responsabilidad, que los estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay se ubican principalmente en el nivel medio con 112 estudiantes que representan un 58%; seguido del nivel bajo con 63 estudiantes que representan un 32,6%; y, finalmente; el nivel alto con 18 encuestados que representa el 9,3%.

### 4.2. Aporte estadístico sobre estrés académico

#### 4.2.1. Categoría: Estresores

**Tabla 21.**

*Media y moda de la muestra respecto a la categoría estresores*

	Estadísticos		Media	Moda
	Válido	Perdidos		
La competencia con los compañeros del grupo	193	0	2.98	3
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	193	0	3.11	4
La personalidad y carácter del profesor	193	0	3.03	3
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	193	0	3.34	4
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	193	0	3.32	4
NO entender los temas que se abordan en la clase	193	0	2.63	2
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	193	0	3.23	3
Tiempo limitado para hacer el trabajo	193	0	3.20	4

Fuente: Resultado de Inventario de Estrés académico de SISCO

### Interpretación:

De la tabla 21, se desprende que del total de estudiantes encuestados (193), respecto a la categoría estresores, manifiestan que el indicador “Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)” es la situación que genera mayor estrés en los estudiantes (3,34), seguido del indicador “El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)” con (3.32), con una diferencia baja entre ambas. Por otro lado, se evidencia que aquel indicador que genera menor estrés es el NO entender los temas que se abordan en clase con una media de 2,63, la misma que obtuvo la puntuación más baja.

A partir de lo descrito, se presenta a continuación las tablas de frecuencia de los dos estresores con mayor puntuación y la de menor puntuación:

**Tabla 22**

*Frecuencia de respuesta respecto al ítem “Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)”.*

<b>Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	21	10.9	10.9	10.9
	Rara vez	27	14.0	14.0	24.9
	Algunas veces	51	26.4	26.4	51.3
	Casi siempre	53	27.5	27.5	78.8
	Siempre	41	21.2	21.2	100.0
	Total	193	100.0	100.0	

Fuente: Resultado de Inventario de Estrés académico de SISCO

### Interpretación:

El ítem “Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)” que obtuvo la mayor puntuación en la categoría de estresores, conforme a la tabla 20, concentra prioritariamente la respuesta casi siempre (27,5%), seguido de algunas veces con un 26,4%; mientras que las de menor frecuencia son las respuestas siempre (21,2%), rara vez (14%) y nunca (10%).

### Tabla 23.

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

<b>El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	21	10.9	10.9	10.9
	Rara vez	33	17.1	17.1	28.0
	Algunas veces	46	23.8	23.8	51.8
	Casi siempre	50	25.9	25.9	77.7
	Siempre	43	22.3	22.3	100.0
	Total	193	100.0	100.0	

Fuente: Resultado de Inventario de Estrés académico de SISCO

### Interpretación:

La tabla 23, respecto al ítem “El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)”, que logró el segundo lugar como agente estresor en la tabla 3, los porcentajes de respuesta que manifestaron los estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de

Lircay fluctúan prioritariamente en la alternativa “casi siempre” con un 25,9%, seguido de algunas veces con 23,8%, siempre con un 22,3%, rara vez con un 17,1% y finalmente nunca con un 10,9%.

**Tabla 24.**

*Frecuencia de la respuesta ítem “NO entender los temas que se abordan en la clase”*

<b>NO entender los temas que se abordan en la clase</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	34	17.6	17.6	17.6
	Rara vez	62	32.1	32.1	49.7
	Algunas veces	55	28.5	28.5	78.2
	Casi siempre	26	13.5	13.5	91.7
	Siempre	16	8.3	8.3	100.0
	Total	193	100.0	100.0	

Fuente: Resultado de Inventario de Estrés académico de SISCO

**Interpretación**

La tabla 24 muestra respecto al ítem “NO entender los temas que se abordan en la clase” que obtuvo el menor puntaje en la categoría estresores (tabla 3), la frecuencia de respuestas de los estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay fluctúan prioritariamente la alternativa rara vez con un 32,1%, seguido de algunas veces con un 28%, nunca 17,6%, en menor proporción “casi siempre” con un 13,5% y siempre (8,3).

#### 4.2.2. Categoría: Estrategias de afrontamiento.

**Tabla 25**

*Media y moda de la muestra respecto a la categoría “Estrategias de afrontamiento”*

	Estadísticos		Media	Moda
	Válido	Perdidos		
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	193	0	2.94	3
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	193	0	3.17	3
Elogios a sí mismo	193	0	2.88	3
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	193	0	2.95	4
Búsqueda de información sobre la situación	193	0	3.07	3
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	193	0	2.81	3

Fuente: Resultado del Inventario de Estrés académico de SISCO

#### **Interpretación:**

Respecto a la tabla 25, como se observa las principales estrategias de afrontamiento que los estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay ejecutan, se orientan principalmente con la elaboración de un plan de ejecución de tareas con una media de 3,17; seguido de la búsqueda de información sobre la situación (3,07); mientras que por otro lado está la estrategia que utilizarían en menor proporción que es la ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).

En tal sentido, a continuación, se presenta aquellas dos estrategias de afrontamiento que presentaron mayores promedios y el que tuvo menor media:

**Tabla 26.**

*Frecuencia de respuesta de ítem “Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas”*

<b>Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	13	6.7	6.7	6.7
	Rara vez	47	24.4	24.4	31.1
	Algunas veces	58	30.1	30.1	61.1
	Casi siempre	45	23.3	23.3	84.5
	siempre	30	15.5	15.5	100.0
	Total	193	100.0	100.0	

Fuente: Resultados del Inventario de Estrés académico de SISCO

### **Interpretación:**

Respecto al ítem con mayor media de la tabla 26 sobre las estrategias de afrontamiento: “Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas”, la tabla 12 muestra las frecuencias de respuesta, de donde se desprende que el mayor porcentaje (30,1) se concentra en la respuesta algunas veces, seguido de rara vez (24,4%), casi siempre con un 23,3%; siempre con un 15,5% y finalmente el nunca con un 6,7%.

**Tabla 27.**

*Frecuencia de respuesta del ítem “Búsqueda de información sobre la situación”*

		<b>Búsqueda de información sobre la situación</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	13	6.7	6.7	6.7
	Rara vez	48	24.9	24.9	31.6
	Algunas veces	67	34.7	34.7	66.3
	Casi siempre	42	21.8	21.8	88.1
	Siempre	23	11.9	11.9	100.0
	Total	193	100.0	100.0	

Fuente: Resultados de Inventario de Estrés académico de SISCO

### **Interpretación:**

La tabla 27 muestra la frecuencia del segundo ítem con mayor puntaje sobre estrategias de afrontamiento: “Búsqueda de información sobre la situación”. De esta forma, la respuesta con mayor frecuencia de respuesta es algunas veces con 67 estudiantes que representan un 34,7%, seguido de rara vez con 48 estudiantes que representan el 24,9%, casi siempre con un 11,9%; y, finalmente, nunca con un 6,7%.

**Tabla 28.**

*Frecuencia de respuesta del ítem “Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)”*

<b>Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)</b>					
Válido	Nunca	31	16.1	16.1	16.1
	Rara vez	48	24.9	24.9	40.9
	Algunas veces	60	31.1	31.1	72.0
	Casi siempre	35	18.1	18.1	90.2
	Siempre	19	9.8	9.8	100.0
	Total	193	100.0	100.0	

Fuente: Resultados del Inventario de Estrés académico de SISCO

### **Interpretación:**

La tabla 28 muestra la frecuencia de respuesta sobre el ítem con menor promedio de las estrategias de afrontamiento: “Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)”, de donde se desprende que el mayor porcentaje se concentra en la alternativa “algunas veces” con un 31,1%; seguido de “rara vez” con un 24,9%; “casi siempre” con un 18,1%, “nunca” con un 16,1%, y, finalmente, la alternativa “siempre” con un 9,8%.

### 4.3. Prueba de hipótesis

#### 4.3.1. Prueba de hipótesis general.

##### 4.3.1.1. Paso 1: Definir la hipótesis estadística $H_0$ y $H_1$

$H_1$ : La relación es significativa y directa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica ( $H_1: t \neq 0$ )

$H_0$ : No existe relación significativa y directa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica ( $H_0: t = 0$ )

##### 4.3.1.2. Paso 2: Correlación de variables

Para la correlación de variables, se establece que se hizo uso de la correlación mediante el estadístico rho Spearman, el cual denotó el valor de la correlación mediante la siguiente tabla:

**Tabla 29.**  
*Interpretación del coeficiente de correlación*

COEFICIENTE DE CORRELACIÓN	INTERPRETACIÓN
De $\pm 0,96$ a $\pm 1,00$	Correlación perfecta
De $\pm 0,85$ a $\pm 0,95$	Correlación muy fuerte
De $\pm 0,70$ a $\pm 0,84$	Correlación fuerte
De $\pm 0,50$ a $\pm 0,69$	Correlación moderada
De $\pm 0,20$ a $\pm 0,49$	Correlación débil
De $\pm 0,10$ a $\pm 0,19$	Correlación muy débil
De $\pm 0,00$ a $\pm 0,09$	Correlación nula o inexistente

Fuente: Hernández et al. (2010)

Luego se tiene el resultado de la correlación en la siguiente tabla:

**Tabla 30.**  
*Correlación entre estrés académico y procrastinación*

		Correlaciones		
			ESTRÉS ACADÉMICO	PROCASTINACIÓN
Rho de Spearman	ESTRÉS ACADÉMICO	Coeficiente de correlación	1.000	.649**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	193	193
	PROCASTINACIÓN	Coeficiente de correlación	.649**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	193	193

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

Fuente: SPSS

#### **4.3.1.3. Paso 3: Conclusión estadística.**

Con nivel de significación  $\alpha = 0,00$  se demuestra que existe una relación, la cual es directa moderada y significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica.

#### **4.3.2. Prueba de hipótesis específica 1.**

##### **4.3.2.1. Paso 1: Definir la hipótesis estadística $H_0$ y $H_1$**

$H_1$ : Existe relación significativa y directa entre el estrés académico y la falta de motivación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica. ( $H_1: t \neq 0$ )

$H_0$ : No existe relación significativa y directa entre el estrés académico y la falta de motivación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica. ( $H_0: t = 0$ )

##### **4.3.2.2. Paso 2: Correlación de variables**

Para la correlación de variables se establece que se hizo uso de la correlación mediante el estadístico rho Spearman.

Luego se tiene el resultado de la correlación en la siguiente tabla:

**Tabla 31.**  
*Correlación entre estrés académico y falta de motivación*

<b>Correlaciones</b>			ESTRÉS ACADÉMICO	FALTA DE MOTIVACIÓN N
Rho de Spearman	ESTRÉS ACADÉMICO	Coefficiente de correlación	1.000	.450**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	193	193
	FALTA DE MOTIVACIÓN	Coefficiente de correlación	.450**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	193	193

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

Fuente: SPSS

#### **4.3.2.3. Paso 3: Conclusión estadística.**

Con nivel de significación  $\alpha = 0,000$  se demuestra que existe relación, la cual significativa; así como directa y débil entre el estrés académico y la falta de motivación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica.

#### **4.3.3. Contrastación de hipótesis específica 2.**

##### **4.3.3.1. Paso 1: Definir la hipótesis estadística 2 H0 y H1**

H1: La relación es significativa y directa entre el estrés académico y la dependencia en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica. (H1:  $t \neq 0$ )

H0: No existe relación significativa y directa entre el estrés académico y la dependencia en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica. (H0:  $t=0$ )

#### 4.3.3.2. Paso 2: Correlación de variables

Para la correlación de variables, se establece que se hizo uso de la correlación mediante el estadístico rho Spearman.

Luego, se tiene el resultado de la correlación en la siguiente tabla:

**Tabla 32.**  
*Correlación del estrés académico y dependencia*

<b>Correlaciones</b>				
			ESTRÉS ACADÉMICO	DEPENDENCI A
Rho de Spearman	ESTRÉS ACADÉMICO	Coefficiente de correlación	1.000	.524**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	193	193
	DEPENDENCIA	Coefficiente de correlación	.524**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	193	193

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

Fuente: SPSS

#### 4.3.3.3. Paso 3: Conclusión estadística.

Con nivel de significación  $\alpha = 0,000$  se demuestra que existe una relación, la cual es directa moderada y significativa entre el estrés académico y la dependencia en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica.

### 4.3.4. Contrastación de hipótesis específica 3.

#### 4.3.4.1. Paso 1: Definir la hipótesis estadística 3 H0 y H1

H1: La relación es significativa y directa entre el estrés académico y la baja autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica (H1:  $t \neq 0$ )

H0: No existe relación significativa y directa entre el estrés académico y la baja autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica (H0:  $t = 0$ )

#### 4.3.4.2. Paso 2: Correlación de variables

Para la correlación de variables, se establece que se hizo uso de la correlación mediante el estadístico rho Spearman.

Luego se tiene el resultado de la correlación en la siguiente tabla:

**Tabla 33.**  
*Correlaciones entre estrés académico y baja autoestima*

<b>Correlaciones</b>			ESTRÉS	BAJA
			ACADÉMICO	AUTOESTIMA
Rho de Spearman	ESTRÉS ACADÉMICO	Coefficiente de correlación	1.000	.522**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	193	193
	BAJA AUTOESTIMA	Coefficiente de correlación	.522**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	193	193

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

Fuente: SPSS

#### **4.3.4.3. Paso 3: Conclusión estadística.**

Con nivel de significación  $\alpha = 0,000$  se demuestra que existe una relación, la cual es directa moderada y significativa entre el estrés académico y la baja autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica.

#### **4.3.5. Contrastación de hipótesis específica 4.**

##### **4.3.5.1. Paso 1: Definir la hipótesis estadística 4 $H_0$ y $H_1$**

$H_1$ : La relación es significativa y directa entre el estrés académico y la desorganización en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica. ( $H_1: r \neq 0$ )

$H_0$ : No existe relación significativa y directa entre el estrés académico y la desorganización en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica. ( $H_0: r = 0$ )

##### **4.3.5.2. Paso 2: Correlación de variables**

Para la correlación de variables se establece que se hizo uso de la correlación mediante el estadístico rho Spearman.

Luego se tiene el resultado de la correlación en la siguiente tabla:

**Tabla 34.**  
*Correlación del estrés académico y desorganización*

		<b>Correlaciones</b>		
			ESTRÉS ACADÉMICO	DESORGANIZ ACIÓN
Rho de Spearman	ESTRÉS ACADÉMICO	Coefficiente de correlación	1.000	.466**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	193	193
	DESORGANIZACIÓN	Coefficiente de correlación	.466**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	193	193

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

Fuente: SPSS

#### **4.3.5.3. Paso 3: Conclusión estadística.**

Con nivel de significación  $\alpha = 0,000$  se demuestra que existe una relación, la cual es directa débil y significativa entre el estrés académico y la desorganización en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica.

#### **4.3.6. Contrastación de hipótesis específica 5.**

##### **4.3.6.1. Paso 1: Definir la hipótesis estadística 5 H0 y H1**

H1: La relación es significativa y directa entre el estrés académico y la evasión de responsabilidades en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica. (H1:  $r \neq 0$ )

H0: No existe relación significativa y directa entre el estrés académico y la evasión de responsabilidades en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica. (H0:  $r=0$ )

#### 4.3.6.2. Paso 2: Correlación de variables

Para la correlación de variables, se establece que se hizo uso de la correlación mediante el estadístico rho Spearman.

Luego se tiene el resultado de la correlación en la siguiente tabla:

**Tabla 35.**  
*Correlación entre el estrés académico y evasión de responsabilidad*

<b>Correlaciones</b>			
		ESTRÉS ACADÉMICO	EVASIÓN A LA RESPONSABI LIDAD
Rho de Spearman	ESTRÉS ACADEMICO	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.
		N	193
	EVASIÓN A LA RESPONSABILIDAD	Coeficiente de correlación	.462**
		Sig. (bilateral)	.000
		N	193

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

Fuente: SPSS

#### **4.3.6.3. Paso 3: Conclusión estadística.**

Con nivel de significación  $\alpha = 0,000$  se demuestra que existe una relación, la cual es directa débil y significativa entre el estrés académico y la evasión de responsabilidades en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica.

#### **4.4. Discusión de resultados**

Los resultados encontrados en la presente investigación muestran que existe una relación significativa entre las variables estudiadas (procrastinación y estrés académico); así mismo, esta relación es directa y proporcional; es decir, a medida que los niveles de estrés académico han ido aumentando también ha sucedido lo mismo con la procrastinación, lo que llevaría a analizar por qué sucede este fenómeno, dado que los resultados a nivel específico con respecto a las dimensiones muestran en todos los casos que existe relación significativa; sin embargo, para las dimensiones “evasión de responsabilidades”, “desorganización” y “motivación” presentan correlación débil; en otras palabras, la proporción de estrés académico relacionado con estas dimensiones se ejecutan en progresiones pequeñas; mientras que para las dimensiones de “dependencia” y “baja autoestima” la relación mejora a un nivel moderado; haciendo énfasis que tanto a nivel general como específico la correlación hallada sí es significativa.

Así mismo, el estrés académico y la procrastinación se encontraron predominantemente en el nivel medio con un 64.8% y 90.2%, respectivamente, hallando resultados similares Subramani & Venkatachalam (2019), Quito, Tamayo, Buñay, y Nayra (2017), Alejos (2017) para estrés académico y, Valdiviezo (2017) y Vasquez (2016) para procrastinación.

Así mismo, las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)” es la situación que genera mayor estrés en los estudiantes (3,34), seguido del indicador “El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)” con (3.32), con una diferencia baja entre ambas. Mientras que las principales estrategias de afrontamiento que realizan son la elaboración de un plan de ejecución de tareas con una media de 3,17; seguido de la búsqueda de información sobre la situación (3,07).

Ahora bien, los resultados encontrados en la presente pueden ser contrastados con los antecedentes, de donde se desprende una serie de investigaciones cuyas conclusiones son similares; así tenemos a Cardona (2015), que halló una correlación significativa entre la procrastinación con reacciones psicológicas, comportamentales y físicas (Correlaciones de Pearson ,362\*\* ,316\*\* ,338\*\*); Cordova (2018), que concluye que existe la relación positiva y altamente significativa entre estrés académico y procrastinación ( $\rho = .456$ ;  $p = .000$ ); es decir, aquellos estudiantes que presentan niveles mayores de estrés académico también tienen altos niveles de procrastinación. Medrano (2017) indica que entre procrastinación y estrés académico hay una relación significativa (nivel de significancia de 0,000 y un coeficiente de correlación de 0,344) por lo que también esta relación es directa.

Por otro lado, Vasquez (2016), al analizar la procrastinación y estrés académico en estudiantes de una I.E., no halló la relación que se esperaba. Y esto se podría analizar de la siguiente forma: este antecedente se ejecutó en un contexto con Educación Básica Regular, con horas lectivas de aproximadamente 45 semanales; mientras que, en contraste, esta investigación se ha realizado en 02 I.E. que se encuentran bajo el sistema de Jornada Escolar Completa, la misma que se caracteriza por horas lectivas superiores a las 45 semanales; así

mismo, con una carga curricular mayor en áreas como Matemática y Comunicación, lo que hace que la población analizada en ambas investigaciones tengan características diferentes y esta podría ser la razón por la cual en el antecedente no se haya encontrado estrés académico y, por lo tanto, no hay presencia de relación con la procrastinación; mientras que, en esta tesis, ha sucedido lo contrario, en buena cuenta por las características que le proporciona la JEC a la población analizada.

Por otra parte, los resultados de esta investigación también deben ser contrastados a nivel teórico; de manera que es imprescindible iniciar mencionando la teoría de James-Lange: teoría de la emoción sobre el estrés la misma que se sustenta en la idea que, cuando un evento estimula a una persona (excitación), el sistema nervioso autónomo (SNA) reacciona creando manifestaciones fisiológicas como latidos cardíacos más rápidos, más transpiración, aumento de la tensión muscular y más. Una vez que ocurren estos eventos físicos, el cerebro interpretará estas reacciones. El resultado de la interpretación del cerebro es una emoción.

En este sentido, la teoría se compara con la reacción de "lucha o huida", en la cual las sensaciones corporales preparan a una persona para reaccionar en función de la interpretación del evento y los eventos fisiológicos del cerebro; es decir, dicha lucha o huida se puede traducir en aquella estrategia de afrontamiento que adopta el individuo en cuanto se siente estresado por el evento o la serie de eventos que la ocasionan; y, que para este contexto en particular son las características que *per se* trae la JEC a una institución educativa y que no solo atañe a los docentes o personal administrativo, sino que también repercute en los estudiantes; en primer lugar, porque las horas lectivas de clase se extienden en materias que según el Ministerio de Educación son importantes y aseguran un mejor nivel educativo; por lo tanto el estudiante experimente una serie de estímulos cognitivos nuevos y mucho más

persistentes que se prolonga en largas horas de trabajo en aula y fuera de ella; además que, por hallarse en el último año de la secundaria, se le suma la necesidad de decidir qué hacer “después de”: si estudiar o trabajar. Toda esta serie de estímulos reacciona en manifestaciones fisiológicas, psicológicas y comportamentales que, como se observó en las tablas 8, 9 y 10, fluctúan principalmente a un nivel medio con tendencia al alto; y como también se observa en las tablas 15, 16, 17 18, 19 y 20 la procrastinación también fluctúa de la misma forma con mayor predominación en el nivel medio tanto a nivel general como en cada una de las dimensiones que la componen.

Entonces, conforme a la teoría de la emoción, todos estos estímulos reaccionan en manifestaciones y estas subsecuentemente terminan en reacciones como función de interpretación del evento o la serie de estresores que al fin y al cabo termina detonando un comportamiento evasivo (procrastinación).

Así también se tiene la teoría de la emergencia de Cannon-Bard, quien agrega a la anterior que no solo la emoción, y las manifestación así como el comportamiento final son parte de esta cadena de enlaces psicológicos-comportamentales; sino también que se respalda con la ciencia neurobiológica; es decir, que todo este proceso desde la más mínimo situación estresante se transmiten a través del centro de retransmisión del cerebro que es el tálamo, la misma que cuando recibe esta señal, transmite la información a dos nuevas estructuras: la amígdala cerebral y la corteza cerebral, las mismas que pueden dar respuestas instantáneas como es el caso de la amígdala cerebral como también otras mucho más estructuradas como lo realiza la corteza cerebral.

Lo que haga el suceso después de vivir el factor estresor no solo puede traer consecuencias a nivel inmediato (por ejemplo :dejar de hacer la tarea); sino que también puede conseguir permanecer en una actitud procrastinadora en el tiempo y no solo con las actividades escolares sino también con otros aspectos de la vida del individuo hasta que se consigue tener como parte de vida la actitud de la procrastinación o procrastinación de actividades que suman importancia y que el individuo logra restarlas sin mayor problema.

Del mismo modo, a la actualidad hay enfoques psicológicos que pueden explicar casi perfectamente el fenómeno de la procrastinación; entre ellas el enfoque conductista y dentro de la misma la teoría de aprendizaje clásico que explica que los comportamientos generalmente ocurren automáticamente mediante la provisión de refuerzo o la falta de castigo (Ainslie, 1975). Para los procrastinadores, esto se reflejó en la alta capacidad para recordar los incidentes que siguieron al éxito al enfrentar una fecha límite hasta los últimos segundos. El condicionamiento de escape ocurre cuando los individuos comienzan a hacer una tarea y luego se detiene (Honig, citado en Ferrari, Johnson y McCown, 1995). Esto fomentará la actitud de renunciar antes de que el trabajo se complete (tarea incompleta).

El condicionamiento de evitación ocurre cuando las personas realizan esfuerzos extraordinarios para evitar tareas. Esto conduce individualmente a retrasar los esfuerzos para comenzar el trabajo en la tarea; lo que también a su vez sucede cuando detrás de todo esto existe factores estresores que el individuo a la par tiene que estar llevando como causa u origen de alguna forma o grado para la actitud procrastinadora.

Al respecto, también dentro de este enfoque, la teoría de recompensas engañosas de Ainslie (1975) declaró que los individuos estarían condicionados para evitar tareas cuando

reciban refuerzo con frecuencias variables. Ainslie (1975) afirmó que los humanos tienden a elegir refuerzo o recompensas a corto plazo en lugar de objetivos a largo plazo, donde el refuerzo a corto plazo causa placer que se puede sentir de inmediato. Con este entendimiento, los postergadores son aquellos que estaban acostumbrados a elegir recompensas a corto plazo. Estos hábitos obstaculizarían el logro de objetivos a largo plazo porque estaban atrapados en un círculo vicioso en busca de placer inmediato, lo que a su vez aumenta la ansiedad de la tarea en cuestión.

En otras palabras, la procrastinación se puede explicar de la concesión de factores estresores que la originen, que, aunque no sean necesariamente estos lo que determinen la procrastinación del individuo, de alguna forma se correlacionan ya que antes se encontraban en la búsqueda del placer inmediato y ahora que esta muestra se halla en la cúspide de llegar a terminar la secundaria, con la decisión de qué hacer después del colegio el placer inmediato se empieza a desvanecer, aumentando la ansiedad; y prolongando comportamientos no necesariamente correctos como la evitación de actividades que requieren ser priorizadas.

Finalmente, el enfoque conductista también puede ayudar a explicar los resultados del fenómeno de la relación de estrés académico y procrastinación a partir de tres constructos: creencias irracionales, autoestima vulnerable y la incapacidad de tomar decisiones (Ferrari, Johnson y McCown, 1995), ya que se entiende a la procrastinación como un trastorno emocional originado en el pensamiento irracional; en otras palabras, la procrastinación como consecuencia de una serie de comportamientos evitativos originados de estímulos estresores, entre ellos la presencia de estrés académico por largas horas sentado en clase y en casa .

## Conclusiones

Al finalizar el presente trabajo investigativo, se han arribado a las siguientes conclusiones:

A nivel general, la relación encontrada entre la variable estrés académico y la variable procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica es significativa; a su vez esta es directa y proporcional; es decir, los resultados muestran que cuando los niveles de estrés académico aumentan también lo hace la procrastinación.

La relación encontrada entre el estrés académico y la falta de motivación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica fue significativa; sin embargo, esta correlación ha sido débil; lo que se infiere en indicar que mientras el estrés se incrementa también lo hace la falta de motivación, pero esta última en menor proporción que la primera. Lo mismo sucede al relacionar estrés académico y la dimensión baja autoestima.

La relación encontrada entre el estrés académico y la dependencia como dimensión de la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica fue significativa y directa.

La relación entre el estrés académico y la desorganización en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica fue significativa; sin embargo, esta correlación ha sido débil; es decir, mientras estrés se incrementa también lo hace paulatinamente la desorganización, pero esta última en menor proporción que la primera.

Finalmente, la relación entre el estrés académico y la evasión de responsabilidades en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica fue significativa; sin embargo, esta correlación ha sido débil; es decir, mientras estrés se incrementa también lo hace paulatinamente la evasión de responsabilidades, pero esta última en menor proporción que la primera.

## **Recomendaciones**

Después de concluir la investigación, se logra recomendar a:

Al Ministerio de Educación, a través de la Dirección de Educación Secundaria, Dirección General de Desarrollo de las Instituciones Educativas, Secretaria de Planificación Estratégica, Dirección de Educación Superior Pedagógica, Dirección General de Tecnologías Educativas, Oficina de Infraestructura Educativa, Unidad de Personal y la Dirección General de Educación Básica Regular a fin que consideren las repercusiones psicológicas que suceden en los estudiantes que se encuentran bajo el modelo de servicio educativo de Jornada Escolar Completa, de manera que se implementen estrategias psicológicas; así como se reclute profesionales especializada en psicología educativa.

A los directores de las Unidades de Gestión Educativa, a fin que analicen los resultados encontrados en esta investigación y puedan tomar acciones pertinentes sobre las repercusiones psicológicas en los estudiantes.

A los directores de las dos Instituciones Educativas materia de la presente investigación, a fin que tomen en consideración los resultados hallados y puedan articular soluciones interdisciplinarias que ayuden al alumnado a obtener los resultados académicos e integrales esperados.

A los profesionales en psicología educativa, de manera que se encuentren constante especialización para un óptimo ejercicio profesional con los estudiantes que se estén bajo el modelo de servicio educativo de Jornada Escolar Completa.

### Referencias bibliográficas

- Agolla, J., & Ongon, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate student: The case of University of Botswana, 63–70.
- Ainslie, G. (1975). Recompensa engañosa: una teoría conductual de impulsividad y control de impulsos. *Psychological Bulletin*, 82(4), 463–496.  
<https://doi.org/10.1037/h0076860>
- Ainslie, G., & Haslam, N. (1992). Hyperbolic discounting., 57–92. Recuperado de:  
<https://psycnet.apa.org/record/1993-97149-003>
- Albornoz, M., Aliaga, C., Escobar, C., Nuñez, J., Rayme, L., Romero, R., & Sánchez, A. (2016). Relación entre Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de la Facultad de Derecho y la Facultad de Ingeniería Civil de una Universidad Pública de Lima Metropolitana.
- Alejos, R. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017* (Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilazo de la Vega, Facultad de Psicología. Lima, Perú.  
Recuperado de  
[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1839/TRAB.SUF.PROF.ROCIO\\_ELIZABETH\\_ALEJOS\\_YATACO.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1839/TRAB.SUF.PROF.ROCIO_ELIZABETH_ALEJOS_YATACO.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Ang, R., & Huan, V. (2014). Inventario de estrés de expectativas académicas: desarrollo, análisis factorial, confiabilidad y validez. *Educational and Psychological Measurement*, 66(3), 522–539. <https://doi.org/10.1177/0013164405282461>

- Arsenio, W., & Loria, S. (2014). Lidiando con las emociones negativas: conexiones con el rendimiento académico y el estrés de los adolescentes. *Journal of Genetic Psychology*, *175*(1), 76–90. <https://doi.org/10.1080/00221325.2013.806293>
- Baker, S. (2003). Una investigación longitudinal prospectiva de evaluaciones de resolución de problemas sociales sobre la adaptación a la universidad, el estrés, la salud y la motivación y el rendimiento académico. *Personality and Individual Differences*, *35*(3), 569–591. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00220-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00220-9)
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *9*(3), 110–129. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/19028>
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistemico Cognoscitivo para el estudio del estrés académico*. (M. Ramos, Ed.) (Primera Edición, Vol. 1). México: ECORFAN. Recuperado de: [http://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sistémico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estrés.pdf](http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf)
- Bernstein, D., Penner, L., Stewart, A., & Roy, E. (2008). *Psychology*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Bertalanffy, L. (1989). Teoría general de los sistemas. *Signo y Pensamiento*, *8*(15), 45–56.
- Beswick, G., Rothblum, E., & Mann, L. (2007). Antecedentes psicológicos de la dilación estudiantil. *Australian Psychologist*, *23*(2), 207–217. <https://doi.org/10.1080/00050068808255605>

- Blatt, S., & Quintan, P. (1967). Estudiantes puntuales y dilatorios: un estudio de parámetros temporales. *Journal of Consulting Psychology, 31*(2), 169–174.  
<https://doi.org/10.1037/h0024413>
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinacion académica y estrés académico en estudiantes universitarios* (tesis de licenciatura, Universidad de Antioquía, Facultad de Ciencias Humanas. Medellín, Colombia)
- Choi, J., & Moran, S. (2009). ¿Por qué no posponer las cosas? Desarrollo y validación de una nueva escala de dilación activa. *Journal of Social Psychology, 149*(2), 195–211.  
<https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.195-212>
- Clift, J., & Thomas, I. (2008). Student workloads. *Higher Education, 2*, 446–447.
- Cordova, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016*. (Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud. Lima, Perú) Recuperado de:  
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1298>
- De la Fuente, J., López, M., Zapata, L., Martínez, J., Vera, M., Solinas, G., & Fadda, S. (2017). Competencia para Estudiar y Aprender en Contextos Estresantes: Fundamentos de la Utilidad e-Afrontamiento del Estrés Académico®. *Electronic Journal of Research in Education Psychology, 12*(34).  
<https://doi.org/10.25115/ejrep.34.14034>
- Dow, N. (2018). *Procrastination, stress and sleep in tertiary students*.

- Fee, R., & Tangney, J. (2000). Procrastination: A Means of Avoiding Shame or Guilt? - ProQuest, 167–198. Recuperado de:  
<https://search.proquest.com/openview/1d0188281572a611392764e0267ebc8f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1819046>
- Feng, G. (2010). *Management of Stress and Loss*. (5 Ed, Ed.). Taipei: Psychological Publishing Co.
- Ferrari, J. (1991). Dilación compulsiva: algunas características autoinformadas. *Psychological Reports*, 68(2), 455–458. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.68.2.455>
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Retrieved from  
[https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Lu4r0H\\_wcVcC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Ferrari,+Johnson+y+McCown,+1995&ots=-h1ft7xucV&sig=iwt8O-YiEaPVaQxlEgulNuMo0dQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Ferrari%2C Johnson y McCown%2C 1995&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Lu4r0H_wcVcC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Ferrari,+Johnson+y+McCown,+1995&ots=-h1ft7xucV&sig=iwt8O-YiEaPVaQxlEgulNuMo0dQ&redir_esc=y#v=onepage&q=Ferrari%2C%20Johnson+y+McCown%2C%201995&f=false)
- Ferrari, J., Keane, S., Wolfe, R., & Beck, B. (1998). Los antecedentes y las consecuencias de la exhaustión académica: Examinando las diferencias individuales en la dilación. *Research in Higher Education*, 39(2), 199–215.  
<https://doi.org/10.1023/A:1018768715586>
- Galloway, M., Conner, J., & Pope, D. (2013). Efectos no académicos de la tarea en escuelas secundarias privilegiadas y de alto rendimiento. *Journal of Experimental Education*, 81(4), 490–510. <https://doi.org/10.1080/00220973.2012.745469>

- Ganesh, M. P., & Magdalin, S. (2007). *Perceived Problems and Academic Stress in Children of Disrupted and Non-disrupted Families* (Vol. 33).
- Gupta, K., & Khan, B. (1987). Nivel de ansiedad como factor en la formación del concepto., 187–192. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/1989-25465-001>
- Haycock, L., McCarthy, P., & Skay, C. (2011). Dilación en estudiantes universitarios: el papel de la autoeficacia y la ansiedad. *Journal of Counseling & Development*, 76(3), 317–324. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02548.x>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2016). *Metodología de la Investigación*. (J. Chacón, Ed.) (5 Ed). México: McGRAW - HILL. Recuperado de: [https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia de la investigación 5ta Edición.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf)
- Hernández, R., Zapata, N., & Mendoza, C. (2013). *Metodología de la investigación para bachillerato. Enfoque por competencias*. (1st ed., Vol. 1). México. Recuperado de: [https://www.esup.edu.pe/descargas/valotario\\_coem/2017/1 Hernandez-Zapata y Mendoza-Metodologia Investigacion.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/valotario_coem/2017/1%20Hernandez-Zapata%20y%20Mendoza-Metodologia%20Investigacion.pdf)
- Huici, C. (2007). El estres causas y efectos. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 22(4), 20–36.
- INEI. (2018). *Anexo: Definiciones básicas y temás educativos investigador*. Lima - Perú. Retrieved from [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1684/cap04.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1684/cap04.pdf)

- Klassen, R., Krawchuk, L., & Rajani, S. (2008). Dilación académica de estudiantes universitarios: la baja autoeficacia para autorregularse predice niveles más altos de dilación. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931.  
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Knaus, W. (200AD). Procrastination, Blame and Change, 153–176.
- La República. (2018). *El estrés, ese enemigo silencioso que afecta al 80% de peruanos* | *Sociedad - La República*. Recuperado de: <https://larepublica.pe/sociedad/1218645-el-estres-ese-enemigo-silencioso-que-afecta-al-80-de-peruanos/>
- Lang, C. (1998). *El mecanismo de las emociones*. Retrieved from <https://psychclassics.yorku.ca/Lange/>
- Lang, P. (1994). Las variedades de la experiencia emocional: una meditación sobre la teoría de James-Lange . *Psychological Review*, 101(2), 211–221.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.2.211>
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
- Lazarus, R. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of Changing outlooks. *Anual Revista Psicología*, 12(44), 1–21. Recuperado de: [www.annualreviews.org](http://www.annualreviews.org)
- Lazarus, R., & Cohen, J. (1977). *Environmental Stress. Human Behavior and Environment*. Springer US. [https://doi.org/10.1007/978-1-4684-0808-9\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4684-0808-9_3)

- Macan, T., Shahani, C., Dipboye, R., & Phillips, A. (2010). Gestión del tiempo de los estudiantes universitarios: correlaciones con el rendimiento académico y el estrés. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760–768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- Mani, V. (2010). Students' Perception of the Impact of Course Work on Exam Stress. *International Journal of Arts and Sciences*, 3(17), 104–110.
- Medrano, M. (2017). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima, 2017* (Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo, Facultad de Educación. Lima, Perú.)
- Mehrabian, A. (2000). Beyond IQ: Broad-based measurement of individual success potential or “emotional intelligence” - ProQuest, 133–239. Recuperado de: <https://search.proquest.com/openview/4ff2f35caba690820acce64859dfe8d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=36144>
- MINEDU. (2019, December). ¿Qué es la Jornada Escolar Completa? . Retrieved July 2, 2020, from [http://jec.perueduca.pe/?page\\_id=3421](http://jec.perueduca.pe/?page_id=3421)
- Muraven, M., Tice, D., & Baumeister, R. (1998). Self-Control as Limited Resource: Regulatory Depletion Patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774–789. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>
- Nguyen, B., Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(4), 388–399. <https://doi.org/10.1111/ijsa.12048>

- Niermann, H., & Scheres, A. (2014). La relación entre la dilación y los síntomas del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en estudiantes universitarios. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 23(4), 411–421. <https://doi.org/10.1002/mpr.1440>
- Papalia, D. (2001). *O mundo da criança*. (H. McGraw, Ed.) (1st ed., Vol. 1). Rio de Janeiro: McGraw Hill. Recuperado de: <http://baes.ua.pt/handle/10849/205>
- Patrzek, J., Sattler, S., van Veen, F., Grunschel, C., & Fries, S. (2015). Investigar el efecto de la dilación académica en la frecuencia y variedad de la mala conducta académica: un estudio de panel. *Studies in Higher Education*, 40(6), 1014–1029. <https://doi.org/10.1080/03075079.2013.854765>
- Perlberg, A., & Keinan, G. (1986). Fuentes de estrés en la academia: el caso israelí. *Higher Education*, 15(1–2), 73–88. <https://doi.org/10.1007/BF00138093>
- Plutchik, R. (1960). La teoría multifactorial - analítica de la emoción. *The Journal of Psychology*, 50(1), 153–171. <https://doi.org/10.1080/00223980.1960.9916432>
- Prabu, S. (2015). A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students, 2319–7714. Recuperado de: [www.ijhssi.org](http://www.ijhssi.org)
- Putwain, D., Sander, P., & Larkin, D. (2013). Autoeficacia académica en habilidades y comportamientos relacionados con el estudio: relaciones con las emociones relacionadas con el aprendizaje y el éxito académico. *British Journal of Educational Psychology*, 83(4), 633–650. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.2012.02084.x>

Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D., & Nayra, O. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares de Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 254–276. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/320175032\\_ESTRES\\_ACADEMICO\\_EN\\_ESTUDIANTES\\_DE\\_TERCERO\\_DE\\_BACHILLERATO\\_DE\\_UNIDADES\\_EDUCATIVAS\\_RTICULARES\\_DEL\\_ECUADOR](https://www.researchgate.net/publication/320175032_ESTRES_ACADEMICO_EN_ESTUDIANTES_DE_TERCERO_DE_BACHILLERATO_DE_UNIDADES_EDUCATIVAS_RTICULARES_DEL_ECUADOR)

RAE. (2019, December). Definición de estudiante. Retrieved July 2, 2020, from <https://dle.rae.es/estudiante>

Renk, K., & Smith, T. (2011). Predictors of Academic-Related Stress in College Students: An Examination of Coping, Social Support, Parenting, and Anxiety. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 44(3). <https://doi.org/10.2202/1949-6605.1829>

Rex, F. (2001). The Role of Family Stressor and Parent Relationships on Adolescent Functioning. University of Gerogia. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 30(2), 316.

Romero, C., Master, A., Dave Paunesku, Carol, S. D., & Gross, J. (2014). Funcionamiento académico y emocional en la escuela secundaria: el papel de las teorías implícitas. *Emotion*, 14(2), 227–234. <https://doi.org/10.1037/a0035490>

Radio Programas del Perú. (2018). *Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica* . Recuperado de: <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>

- Sapru, S. (2006). Crianza e identidad adolescente: un estudio de familias indias en Nueva Delhi y Ginebra. *Journal of Adolescent Research*, 21(5), 484–513.  
<https://doi.org/10.1177/0743558406291766>
- Schafer, W. (2006). Passing the test of college stress. *Stress Management for Wellness*, 4, 543–563.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Haciendo las cosas que hacemos: una teoría fundamentada de la procrastinación académica. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Sibnath, D., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Estrés académico, presión de los padres, ansiedad y salud mental entre los estudiantes de secundaria de la India. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26–34.  
<https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20150501.04>
- Sirois, F. (2004). Dilación e intenciones para realizar comportamientos de salud: el papel de la autoeficacia y la consideración de las consecuencias futuras. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 115–128. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.005>
- Sirois, F., & Kitner, R. (2015). ¿Menos adaptativo o más desadaptativo? Una investigación metaanalítica de dilación y afrontamiento. *European Journal of Personality*, 29(4), 433–444. <https://doi.org/10.1002/per.1985>
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Dilación académica: frecuencia y correlaciones cognitivo-conductuales. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>

Solomon, L., & Rothblum, E. (1994). Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). *Measures for Clinical Practice*, 446–352.

Sreeramareddy, C., Shankar, P., Binu, V., Mukhopadhyay, C., Ray, B., & Menezes, R. (2007). Morbilidad psicológica, fuentes de estrés y estrategias de afrontamiento entre estudiantes. *BMC Medical Education*, 7(1), 26. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-7-26>

Stead, R., Shanahan, M., & Neufeld, R. (2010). “Iré a terapia, eventualmente”: Dilación, estrés y salud mental. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175–180. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.028>

Steel, P. (2007, January). La naturaleza de la dilación: una revisión metaanalítica y teórica de la falla autorreguladora por excelencia. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators’ Characteristics from a Global Sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>

Steel, P., & König, C. (2006). Integrando teorías de la motivación. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. <https://doi.org/10.5465/AMR.2006.22527462>

- Subramani, C., & Venkatachalam, J. (2019). Sources of Academic Stress among Higher Secondary School Students. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 9(7), 488–492. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/337730389\\_Sources\\_of\\_Academic\\_Stress\\_among\\_Higher\\_Secondary\\_School\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/337730389_Sources_of_Academic_Stress_among_Higher_Secondary_School_Students)
- Tamayo, M. (2003). *El proceso de la Investigación científica* (4th ed., Vol. 3). México: LIMUSA S.A. de C.V. Recuperado de: [www.nonega.com.mx](http://www.nonega.com.mx)
- Umerenkova, G. A., & Gil, F. J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307–324. [https://doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2017.v28.n1.49682](https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682)
- Valdiviezo, A. (2017). *Procrastinación en estudiantes de derecho y administración de una universidad privada de Trujillo* (Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de Medicina. Trujillo, Perú). Recuperado de:  
[http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2971/1/RE\\_PSICO\\_ALFREDO.VALDIVIEZO\\_PROCRASTINACION.EN.ESTUDIANTES\\_DATOS.PDF](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2971/1/RE_PSICO_ALFREDO.VALDIVIEZO_PROCRASTINACION.EN.ESTUDIANTES_DATOS.PDF)
- Van Eerde, W. (2000). Dilación: autorregulación en la iniciación de objetivos adversos. *Applied Psychology*, 49(3), 372–389. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00021>

- Vasquez, I. (2016). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de una institución educativa estatal* (Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán, Facultad de Humanidades. Chiclayo, Perú). Recuperado de:  
[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USSS\\_0c5ccc597d1776540371f5fac4750a3a/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USSS_0c5ccc597d1776540371f5fac4750a3a/Details)
- Yarlequé, L., Javier, L., Monroe, J., Nuñez, E., Navarro, L., Padilla, M., Campos, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de La Ciencia*, 6(10), 173.  
<https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2016.10.213>
- Zeidner, M. (1992). Fuentes de estrés académico: el caso de estudiantes. *Higher Education*, 24(1), 25–40. <https://doi.org/10.1007/BF00138616>

## **Apéndices**

## Apéndice A. Consentimiento informado



### Consentimiento Informado

#### Propósito del estudio:

Le invitamos a participar en el presente estudio para evaluar el nivel de estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria, este es un estudio que será desarrollado por la Facultad de Psicología de la Universidad Continental.

La aplicación de la escala de procrastinación y el inventario de estrés académico es sencilla, se realizará a través de preguntas que usted responderá con la mayor honestidad, usted podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder, también puede parar con las preguntas en el momento que lo necesite

Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente:

1. Se aplicará una escala de procrastinación en adolescentes.
2. Se aplicará un inventario de estrés académico.

#### Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

#### Beneficios:

Se beneficiará brindándole una orientación breve sobre la procrastinación y el estrés académico. Los costos y el análisis de las misma serán cubiertos por el estudio y no le ocasionarán gasto alguno. (los beneficios deben ser directamente para el participante; en caso no existan beneficios directos, debe indicarse y buscar una alternativa como, por ejemplo, brindar educación sobre el tema).

#### Costos y compensación:



Universidad  
Continental

No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

**Confidencialidad:**

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

**Derechos del participante:**

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasiona ningún perjuicio para usted.

## Apéndice B. Autorización de aplicación de instrumento

**SOLICITO:** aplicación de test psicológicos a los alumnos de quinto grado.

**SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARMELINAS "NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN" DE ANGARAES - LIRCAY**

Lic. Hugo Alfredo De La Cruz Ccora

.Yo, Kenyo Alberto Alvarez Romo (Psicólogo trabajador de la Ugel Angaraes), identificado con Documento Nacional de Identidad N° 46706722, con domicilio en el Jr. Aguirre Morales N° 230, de, El Tambo Huancayo, Junín, ante Usted expongo:

Que en la actualidad me encuentro realizando una investigación de tesis, "Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay", para la universidad continental, facultad de psicología, la presente investigación se desarrollara en la ciudad de Lircay, en dos instituciones educativas: el colegio Carmelinas "Nuestra Señora Del Carmen" y el colegio "José María Arguedas".

Para la investigación es necesario contar con la participación de los estudiantes de quinto año a quienes se les aplicara dos test psicológicos, uno de estrés académico y procrastinación.

Cabe resaltar que la información obtenida de las personas que participen, se conservara de forma anónima.

Por lo expuesto:  
Solicito acceder a mi petición.

Lircay 16 de diciembre del 2019



Ugel Angaraes  
Junín  
DIRECTOR  
C.M. 4023271616



Alvarez Romo, Kenyo Alberto  
46706722

**SOLICITO:** aplicación de test psicológicos a los alumnos de quinto grado.

**SEÑORA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "JOSÉ MARÍA ARGUEDAS" DE ANGARAES - LIRCAY**

Lic. Belinda, Zambrano Pedroza

.Yo, Kenyo Alberto Alvarez Romo (Psicólogo trabajador de la Ugel Angaraes), identificado con Documento Nacional de Identidad N° 46706722, con domicilio en el Jr. Aguirre Morales N° 230, de, El Tambo Huancayo, Junín, ante Usted expongo:

Que en la actualidad me encuentro realizando una investigación de tesis, "Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay", para la universidad continental, facultad de psicología, la presente investigación se desarrollara en la ciudad de Lircay, en dos instituciones educativas: el colegio Carmelinas "Nuestra Señora Del Carmen" y el colegio "José María Arguedas".

Para la investigación es necesario contar con la participación de las estudiantes de quinto año a quienes se les aplicara dos test psicológicos, uno de estrés académico y procrastinación.

Cabe resaltar que la información obtenida de las personas que participen, se conservara de forma anónima.

Por lo expuesto:  
Solicito acceder a mi petición.

Lircay 16 de diciembre del 2019



  
Alvarez Romo, Kenyo Alberto  
46706722

## Apéndice C. Instrumentos

### Inventario SISCO de estrés académico

**Tabla 36.**

*Ficha Técnica Inventario SISCO*

<b>Nombre del instrumento</b>	Inventario SISCO del Estrés Académico
<b>Autores</b>	Barraza (2006)
<b>Procedencia</b>	Perú
<b>Aplicación</b>	Adolescentes y adultos (autoadministrado)
<b>Ámbito de aplicación</b>	<p>Se estructura en un total de 21 ítems distribuidos en 3 partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 8 ítems tipo Likert para identificar la frecuencia en que el encuestado valora las demandas del entorno como estímulos estresores. El escalamiento tipo Likert adopta cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).</li> <li>2. 15 ítems tipo Likert, cuyo objetivo es identificar con qué frecuencia se presentan las reacciones o síntomas al estímulo valorado como estresor. El escalamiento adopta los mismos cinco valores categoriales anteriores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).</li> <li>3. 6 ítems tipo Likert con cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), para identificar cuál es la frecuencia con la que utiliza estrategias de afrontamiento.</li> </ol>
<b>Tiempo de duración</b>	Su duración promedio es 15 minutos.
<b>Finalidad</b>	Evalúa el nivel de estrés académico que presenta el encuestado.

#### 4.4.1.2. Instrumento

### Inventario de Estrés Académico SISCO

#### Estimado estudiante:

El presente instrumento de recolección de datos es parte de una investigación titulada “Estrés académico y procrastinación en estudiantes de 5to de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica.”. La encuesta es totalmente confidencial y anónima, de forma, que solicitamos que sea totalmente sincero (a).

**Código de estudiante:**..... **Edad:**..... **Sexo:**.....

**I.E.:**.....

**Fecha de aplicación:**../...../.....

#### Instrucciones:

A continuación, se presentan enunciados que se refieren a reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes. Lee detenidamente cada enunciado y responde de acuerdo a las siguientes alternativas escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

ÍTEM	1	2	3	4	5
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					

5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)
  6. NO entender los temas que se abordan en la clase
  7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)
  8. Tiempo limitado para hacer el trabajo
  9. Otra \_\_\_\_\_ (Especifique)
- 

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

---

#### Reacciones físicas

---

ÍTEM	1	2	3	4	5
10. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
11. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
12. Dolores de cabeza o migrañas					
13. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
14. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
15. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

---

#### Reacciones psicológicas

---

16. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

17. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)
18. Ansiedad, angustia o desesperación
19. Problemas de concentración
20. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

#### **Reacciones comportamentales**

---

21. Conflictos o tendencias a polemizar o discutir
22. Aislamiento de los demás
23. Desgano para realizar las labores escolares
24. Aumento o reducción del consumo de alimentos

#### **Otras (especifique)**

---

25.

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

ÍTEM	1	2	3	4	5
26. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
27. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
28. Elogios así mismo					
29. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
30. Búsqueda de información sobre la situación					

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

32. Otra \_\_\_\_\_ (Especifique)

---

*Gracias por tu colaboración*

### 4.4.1.3. Evidencias



#### Instrumento de Recolección de datos

##### Escala de Procrastinación en adolescentes (EPA) por Arévalo (2011)

#### Estimado estudiante:

El presente instrumento de recolección de datos es parte de una investigación titulada "Estrés académico y procrastinación en estudiantes de 5to de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay 2019.". La encuesta es totalmente confidencial y anónima, de forma, que solicitamos que sea totalmente sincero (a).

#### Instrucciones:

A continuación se presentan 50 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en los adolescentes. Lee detenidamente cada enunciado y rellena la burbuja de la hoja de respuestas con la opción que mejor te describa, de acuerdo a las siguientes alternativas:

- Marca debajo de **MA**, cuando estés **MUY DE ACUERDO** con la afirmación
- Marca debajo de **A**, cuando estés de **ACUERDO** con la afirmación
- Marca debajo de **I**, cuando estés **INDECISO** con la afirmación.
- Marca debajo de **D**, cuando estés en **DESACUERDO** con la afirmación.
- Marca debajo de **MD**, cuando estés en **MUY EN DESACUERDO** con la afirmación.

Responde con sinceridad todas las afirmaciones, pero marcando solo una de las alternativas, sobre lo que te ocurre en este momento y no lo que quisieras, ni de acuerdo a lo que otros opinan. Al finalizar, verifica que todos los enunciados hayan sido contestados.



#### CUADERNILLO DE PREGUNTAS NO ESCRIBAS NI REALICES MARCA ALGUNA EN ESTE CUESTIONARIO, TUS RESPUESTAS DEBES HACERLAS EN LA HOJA

1. Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios por realizar actividades que me agradan
2. Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.
3. Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.
4. Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.
5. Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.
6. Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.
7. Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.
8. A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.
9. No termino mis tareas porque me falta tiempo.
10. Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.
11. Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.
12. Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.
13. Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.
14. Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.
15. Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto lo dejo para el último momento.
16. Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.
17. Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.
18. Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.
19. Acabo a tiempo las actividades que me asignan.
20. Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.
21. Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.
22. Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.
23. Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.
24. Termino mis trabajos importantes con anticipación.
25. Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.





**Instrumento de Recolección de datos**  
**Inventario de Estrés Académico SISCO**

**Estimado estudiante:**

El presente instrumento de recolección de datos es parte de una investigación titulada "Estrés académico y procrastinación en estudiantes de 5to de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay 2019.". La encuesta es totalmente confidencial y anónima, de forma, que solicitamos que sea totalmente sincero (a).

Código de estudiante: ..... Edad: 16... Sexo: M...  
I.E.: José María Arguedas  
Fecha de aplicación: 09/12/19

**Instrucciones:**

A continuación, se presentan enunciados que se refieren a reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes. Lee detenidamente cada enunciado y responde de acuerdo a las siguientes alternativas escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

ITEM	1	2	3	4	5
1. La competencia con los compañeros del grupo		X			
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares			X		
3. La personalidad y carácter del profesor		X			
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)			X		
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)			X		



6. NO entender los temas que se abordan en la clase	X				
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X				
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo		X			
9. Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
ITEM	1	2	3	4	5
10. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X				
11. Fatiga crónica (cansancio permanente)		X			
12. Dolores de cabeza o migrañas			X		
13. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea			X		
14. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X				
15. Somnolencia o mayor necesidad de dormir			X		
Reacciones psicológicas					
16. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			X		
17. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)			X		
18. Ansiedad, angustia o desesperación			X		
19. Problemas de concentración	X				
20. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X				



Reacciones comportamentales					
21.	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir	X			
22.	Aislamiento de los demás	X			
23.	Desgano para realizar las labores escolares		X		
24.	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X			
Otras (especifique)					
25.					

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

ITEM	1	2	3	4	5
26. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)			X		
27. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas			X		
28. Elogios así mismo		X			
29. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)			X		
30. Búsqueda de información sobre la situación			X		
31. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)			X		
32. Otra _____ (Especifique)					

*Gracias por tu colaboración*

### 4.4.1.4. Validez del instrumento

Primer juez: Dr. Denci, Casqui Molina

#### INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

#### VALIDEZ POR CRITERIO DE JUECES

Matriz de Validación

Título: "Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay-Huancavelica.

VARIABLE	DIMENSIÓN	ITEM Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN						OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIONES
			Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
								Sí	No	Sí	No	Sí	No	
ESTRÉS ACADÉMICO	Características del estrés	La competencia con los compañeros del grupo						X		X		X		
		Sobrecarga de tareas y trabajos escolares						X		X		X		
		La personalidad y carácter del profesor						X		X		X		
		Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)						X		X		X		
		El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						X		X		X		
		NO entender los temas que se abordan en la clase						X		X		X		
		Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)						X		X		X		
	Tiempo limitado para hacer el trabajo						X		X		X			
Reacciones físicas	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						X		X		X			

Reacciones psicológicas	Fatiga crónica (cansancio permanente)						X		X		X		
	Dolores de cabeza o migrañas						X		X		X		
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						X		X		X		
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						X		X		X		
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir						X		X		X		
	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						X		X		X		
Reacciones comportamentales	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						X		X		X		
	Ansiedad, angustia o desesperación						X		X		X		
	Problemas de concentración						X		X		X		
	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						X		X		X		
	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir						X		X		X		
	Aislamiento de los demás						X		X		X		
Reacciones fisiológicas	Desgano para realizar las labores escolares						X		X		X		
	Aumento o reducción del consumo de alimentos						X		X		X		

### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**Nombre del Instrumento:** Inventario de estrés académico

**Objetivo** : Establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay 2019.

**Dirigido a** : Estudiantes 5° de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay-Huancavelica.

**Apellidos y Nombres del Evaluador:** Caqui Molina, Denci

**Grado Académico del Evaluador:** Doctor

**Valoración:**

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
			X	

  
 Denci Caqui Molina  
 PSICÓLOGA  
 C.R.S. N° 16494  
 Firma del (la) evaluadora

Segundo juez: Dr. Rocío Milagros, Coz Apumayta

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

VALIDEZ POR CRITERIO DE JUECES

Matriz de Validación

Título: "Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay-Huancavelica.

VARIABLE	DIMENSIÓN	ITEM Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN						OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIONES
			Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
								Sí	No	Sí	No	Sí	No	
ESTRÉS ACADÉMICO	Características del estrés	La competencia con los compañeros del grupo						✓		✓		✓		
		Sobrecarga de tareas y trabajos escolares						✓		✓		✓		
		La personalidad y carácter del profesor						✓		✓		✓		
		Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)						✓		✓		✓		
		El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						✓		✓		✓		
		NO entender los temas que se abordan en la clase						✓		✓		✓		
		Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)						✓		✓		✓		
		Tiempo limitado para hacer el trabajo						✓		✓		✓		
	Reacciones físicas	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						✓		✓		✓		
		Fatiga crónica (cansancio permanente)						✓		✓		✓		

Reacciones psicológicas	Dolores de cabeza o migrañas						✓		✓		✓		
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						✓		✓		✓		
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						✓		✓		✓		
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir						✓		✓		✓		
	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						✓		✓		✓		
	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						✓		✓		✓		
	Ansiedad, angustia o desesperación						✓		✓		✓		
	Problemas de concentración						✓		✓		✓		
	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						✓		✓		✓		
	Reacciones comportamentales	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir						✓		✓		✓	
Aislamiento de los demás							✓		✓		✓		
Desgano para realizar las labores escolares							✓		✓		✓		
	Aumento o reducción del consumo de alimentos						✓		✓		✓		

### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**Nombre del Instrumento:** Inventario de estrés académico

**Objetivo** : Establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay 2019.

**Dirigido a** : Estudiantes 5° de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay-Huancavelica.

**Apellidos y Nombres del Evaluador:** COZ APUMAYTA, Rocío Milagros

**Grado Académico del Evaluador:** Dra. en Educación

**Valoración:**

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
				X

Firma del (la) evaluadora

**Lia, Rocío Coz Apumayta**  
**PSICOLOGA**  
**S.P.P. 6268**

Tercer juez: Mg. Antonio Fabián, Machuca Rudas

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

VALIDEZ POR CRITERIO DE JUECES

Matriz de Validación

Título: "Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay-Huancavelica.

VARIABLE	DIMENSIÓN	ITEM Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN						OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIONES
			Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
								Sí	No	Sí	No	Sí	No	
ESTRÉS ACADÉMICO	Características del estrés	La competencia con los compañeros del grupo						X		X		X		
		Sobrecarga de tareas y trabajos escolares						X		X		X		
		La personalidad y carácter del profesor						X		X		X		
		Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)						X		X		X		
		El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						X		X		X		
		NO entender los temas que se abordan en la clase						X		X		X		
		Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)						X		X		X		
		Tiempo limitado para hacer el trabajo						X		X		X		
	Reacciones físicas	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						X		X		X		

Reacciones psicológicas	Fatiga crónica (cansancio permanente)						X		X		X		
	Dolores de cabeza o migrañas						X		X		X		
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						X		X		X		
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						X		X		X		
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir						X		X		X		
	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						X		X		X		
	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						X		X		X		
	Ansiedad, angustia o desesperación						X		X		X		
	Problemas de concentración						X		X		X		
	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						X		X		X		
Reacciones comportamentales	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir						X		X		X		
	Aislamiento de los demás						X		X		X		
	Desgano para realizar las labores escolares						X		X		X		
	Aumento o reducción del consumo de alimentos						X		X		X		

### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**Nombre del Instrumento:** Inventario de estrés académico

**Objetivo** : Establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay 2019.

**Dirigido a** : Estudiantes 5° de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay-Huancavelica.

**Apellidos y Nombres del Evaluador:** Machuca Ruelas Antonio Fabian

**Grado Académico del Evaluador:** Magister

**Valoración:**

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
			X	

  
 Antonio F. Machuca Ruelas  
 PSICÓLOGO  
 C.Ps.P. 26546

Firma del (la) evaluadora

**Tabla 37.**

*Valoración final de Validez por juicio de expertos del Inventario SISCO de estrés académico*

<b>Experto</b>	<b>Apellidos y nombres</b>	<b>Valoración</b>
Juez 1	Dr. Denci, Casqui Molina	Muy bueno
Juez 2	Dr. Rocío Milagros, Coz Apumayta	Excelente
Juez 3	Mg. Antonio Fabián, Machuca Rudas	Muy bueno

**Tabla 38.**

*Niveles de validez de juicio de expertos*

<b>Valores</b>	<b>Validez</b>
91-100	Excelente
81-90	Muy bueno
71-80	Bueno
61-70	Regular
51-60	Malo

Fuente: Hernández et al., (2016)

Por juicio de expertos, el Inventario SISCO de estrés académico es muy bueno para su respectiva aplicación.

#### **4.4.1.5. Test de confiabilidad de instrumento**

Alfa De Cronbach de Inventario de Estrés Académico

**Tabla 39.**

*Estadísticas de fiabilidad de Inventario de Estrés Académico*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N de elementos</b>
.695	29

**Tabla 40.**  
*Valores de los niveles de confiabilidad*

Valores	Nivel
0,53 a menos	Confiabilidad nula
0,54 a 0,59	Confiabilidad baja
0,60 a 0,65	Confiable
0,66 a 0,71	Muy confiable
0,72 a 0,99	Excelente confiabilidad
1,0	Confiabilidad perfecta

Fuente: Hernández et al., (2016)

Por lo tanto, con un valor de 0,695 el instrumento es muy confiable.

**Tabla 41.**  
*Estadísticas de total de elementos de Inventario de Estrés Académico*

**Estadísticas de total de elemento**

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	78.70	124.045	.269	.684
P2	78.57	127.455	.153	.693
P3	78.66	129.060	.100	.697
P4	78.34	124.132	.276	.683
P5	78.37	124.442	.256	.685
P6	79.06	130.554	.059	.699
P7	78.45	125.322	.244	.686
P8	78.49	125.512	.230	.687
P10	79.19	123.736	.301	.682
P11	79.03	127.744	.163	.692
P12	78.94	125.971	.233	.687
P13	79.05	125.795	.209	.689
P14	79.02	124.192	.271	.684
P15	78.94	125.814	.230	.687

P16	78.80	122.329	.315	.680
P17	78.90	122.777	.352	.678
P18	80.09	131.720	.079	.695
P19	78.92	125.389	.243	.686
P20	78.77	128.221	.108	.697
P21	79.10	126.770	.181	.691
P22	78.93	126.907	.168	.692
P23	78.72	124.246	.277	.683
P24	79.84	134.247	-.076	.706
P26	78.74	124.433	.233	.687
P27	78.52	123.907	.319	.681
P28	78.81	123.822	.280	.683
P29	78.73	123.604	.265	.684
P30	78.61	123.051	.377	.677
P31	78.88	122.901	.344	.679

### Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)

**Tabla 42**  
*Ficha Técnica EPA*

<b>Nombre del instrumento</b>	Escala de procrastinación en adolescentes (EPA)
<b>Autores</b>	Edmundo Arévalo Luna y Cols (2011)
<b>Procedencia</b>	Perú
<b>Aplicación</b>	Adolescentes (autoadministrado)
<b>Ámbito de aplicación</b>	La Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) está conformada por 50 reactivos distribuidos en 5 factores de 10 elementos cada uno. Este instrumento ha sido elaborado a través del método de escalamiento de Likert, en la que se plantean enunciados referidos a las actividades cotidianas de los adolescentes, en diferentes ámbitos sea el académico, familiar y social – recreativo.

---

<b>Tiempo de duración</b>	Su duración promedio es 20 minutos.
<b>Finalidad</b>	Es un instrumento que evalúa la conducta procrastinadora entendida como la actitud de evitación o postergación de responsabilidades o actividades en el plano académico, familiar o social – recreativo.
<b>Factores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de Motivación:</li> <li>• Dependencia:</li> <li>• Baja autoestima:</li> <li>• Desorganización:</li> <li>• Evasión de la responsabilidad</li> </ul>

---

#### ***4.4.1.6. Instrumento***

##### **Estimado estudiante:**

El presente instrumento de recolección de datos es parte de una investigación titulada “Estrés académico y procrastinación en estudiantes de 5to de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica.”. La encuesta es totalmente confidencial y anónima, de forma, que solicitamos que sea totalmente sincero (a).

##### **Instrucciones:**

A continuación, se presentan 50 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en los adolescentes. Lee detenidamente cada enunciado y rellena la burbuja de la hoja de respuestas con la opción que mejor te describa, de acuerdo a las siguientes alternativas:

- Marca debajo de **MA**, cuando estés **MUY DE ACUERDO** con la afirmación
- Marca debajo de **A**, cuando estés de **ACUERDO** con la afirmación
- Marca debajo de **I**, cuando estés **INDECISO** con la afirmación.
- Marca debajo de **D**, cuando estés en **DESACUERDO** con la afirmación.

- Marca debajo de **MD**, cuando estés en **MUY EN DESACUERDO** con la afirmación.

Responde con sinceridad todas las afirmaciones, pero marcando solo una de las alternativas, sobre lo que te ocurre en este momento y no lo que quisieras, ni de acuerdo a lo que otros opinan. Al finalizar, verifica que todos los enunciados hayan sido contestados.

**CUADERNILLO DE PREGUNTAS**  
**NO ESCRIBAS NI REALICES MARCA ALGUNA EN ESTE**  
**CUESTIONARIO, TUS RESPUESTAS DEBES HACERLAS EN LA HOJA**

1. Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios por realizar actividades que me agradan
2. Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.
3. Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.
4. Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.
5. Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.
6. Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.
7. Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.
8. A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.
9. No termino mis tareas porque me falta tiempo.
10. Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.
11. Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.
12. Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.
13. Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.
14. Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.
15. Siento incomodidad al iniciar una tarea; por lo tanto, la dejo para el último momento.
16. Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.
17. Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.
18. Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.
19. Acabo a tiempo las actividades que me asignan.

20. Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.
21. Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.
22. Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.
23. Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.
24. Termino mis trabajos importantes con anticipación.
25. Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.
26. Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.
27. Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.
28. Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.
29. No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.
30. Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.
31. No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.
32. No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.
33. Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.
34. Presento mis trabajos en las fechas indicadas.
35. Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.
36. Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.
37. Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.
38. Evito responsabilidades por temor al fracaso.
39. Programo mis actividades con anticipación.
40. No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.
41. Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.
42. No necesito de otros para cumplir mis actividades.
43. Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.
44. No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.
45. Prefiero tener una “vida cómoda” para no tener responsabilidades.
46. Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.
47. Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.
48. No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.
49. Suelo acumular mis actividades para más tarde.

50. No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.

**HOJA DE RESPUESTAS**

**Código de estudiante:..... Edad:..... Sexo:..... Fecha de aplicación:...../...../.....I.E.:.....**

**Instrucciones:** Marque con una X la opción que mejor te describa, en la columna correspondiente. **No hay respuesta inadecuada;** solo responda la opinión que a ti te parezca. Cuida que las preguntas coincidan con el número de respuestas.

Item A	MA A I D MD	Item B	MA A I D MD	Item C	MA A I D MD	Item D	MA A I D MD	Item D	MA A I D MD
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	
P.D.		P.D		P.D		P.D		P.D	

#### 4.4.1.7. Evidencias



##### Instrumento de Recolección de datos

##### Escala de Procrastinación en adolescentes (EPA) por Arévalo (2011)

##### Estimado estudiante:

El presente instrumento de recolección de datos es parte de una investigación titulada "Estrés académico y procrastinación en estudiantes de 5to de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay 2019.". La encuesta es totalmente confidencial y anónima, de forma, que solicitamos que sea totalmente sincero (a).

##### Instrucciones:

A continuación se presentan 50 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en los adolescentes. Lee detenidamente cada enunciado y rellena la burbuja de la hoja de respuestas con la opción que mejor te describa, de acuerdo a las siguientes alternativas:

- Marca debajo de **MA**, cuando estés **MUY DE ACUERDO** con la afirmación
- Marca debajo de **A**, cuando estés de **ACUERDO** con la afirmación
- Marca debajo de **I**, cuando estés **INDECISO** con la afirmación.
- Marca debajo de **D**, cuando estés en **DESACUERDO** con la afirmación.
- Marca debajo de **MD**, cuando estés en **MUY EN DESACUERDO** con la afirmación.

Responde con sinceridad todas las afirmaciones, pero marcando solo una de las alternativas, sobre lo que te ocurre en este momento y no lo que quisieras, ni de acuerdo a lo que otros opinan. Al finalizar, verifica que todos los enunciados hayan sido contestados.



##### CUADERNILLO DE PREGUNTAS NO ESCRIBAS NI REALICES MARCA ALGUNA EN ESTE CUESTIONARIO, TUS RESPUESTAS DEBES HACERLAS EN LA HOJA

1. Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios por realizar actividades que me agradan
2. Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.
3. Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.
4. Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.
5. Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.
6. Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.
7. Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.
8. A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminirlas.
9. No termino mis tareas porque me falta tiempo.
10. Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.
11. Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.
12. Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.
13. Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.
14. Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.
15. Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto lo dejo para el último momento.
16. Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.
17. Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.
18. Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.
19. Acabo a tiempo las actividades que me asignan.
20. Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.
21. Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.
22. Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.
23. Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.
24. Termino mis trabajos importantes con anticipación.
25. Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.



### 4.4.1.8. Validez del instrumento

Primer juez: Dr. Denci, Casqui Molina

#### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES

VALIDEZ POR CRITERIO DE JUECES

Matriz de Validación

Título: "Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Ircay-Huancavelica.

VARIABLE	DIMENSIÓN	ITEM	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN						OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIONES
			Muy de acuerdo	A acuerdo	Indeciso	Desacuerdo	Muy en desacuerdo	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
								Sí	No	Sí	No	Sí	No	
PROCRASTINACIÓN	Motivación	Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios por realizar actividades que me agradan						X		X		X		
		Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.						X		X		X		
		Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas						X		X		X		
		Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.						X		X		X		
		Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.						X		X		X		
		Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.						X		X		X		
		No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.						X		X		X		
Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.						X		X		X				

DEPENDENCIA	Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.						X		X		X		
	Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.						X		X		X		
	Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.						X		X		X		
	Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.						X		X		X		
	Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.						X		X		X		
	Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.						X		X		X		
	Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.						X		X		X		
	Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.						X		X		X		
	Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.						X		X		X		
	Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.						X		X		X		
	No necesito de otros para cumplir mis actividades.						X		X		X		
	Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.						X		X		X		
AUTOESTIMA	Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.						X		X		X		
	A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.						X		X		X		
	Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.						X		X		X		
	Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.						X		X		X		
	Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.						X		X		X		
	Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.						X		X		X		
Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.						X		X		X			

		Evito responsabilidades por temor al fracaso.							X	X	X			
		Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.								X	X	X		
		No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.								X	X	X		
Desorganización		Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.							X	X	X			
		No termino mis tareas porque me falta tiempo.								X	X	X		
		Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.								X	X	X		
		Acabo fuera de tiempo las actividades que me asignan.								X	X	X		
		No termino mis trabajos importantes con anticipación.								X	X	X		
		No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.								X	X	X		
		Presento mis trabajos después de las fechas indicadas.								X	X	X		
		No llego a cumplir con mi programación de actividades con anticipación.								X	X	X		
		No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.								X	X	X		
		Suelo acumular mis actividades para más tarde.								X	X	X		
Responsabilidad		Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.							X	X	X			
		Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.								X	X	X		
		Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto lo dejo para el último momento.								X	X	X		
		Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.								X	X	X		

		Con frecuencia no desco realizar mis responsabilidades.							X	X	X			
		Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.								X	X	X		
		Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.								X	X	X		
		No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.								X	X	X		
		Prefiero tener una "vida cómoda" para no tener responsabilidades.								X	X	X		
		No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio								X	X	X		

### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**Nombre del Instrumento:** Escala de Procrastinación

**Objetivo** : Establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay 2019.

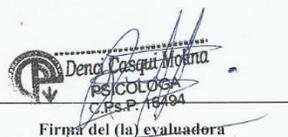
**Dirigido a** : Estudiantes 5° de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay-Huancavelica.

**Apellidos y Nombres del Evaluador:** Casqui Molina, Denci

**Grado Académico del Evaluador:** Doctor

**Valoración:**

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
			X	


  
 Denci Casqui Molina  
 PSICOLOGA  
 C.P.S.P. 16194  
 Firma del (la) evaluadora

Segundo juez: Dr. Rocío Milagros, Coz Apumayta

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES

VALIDEZ POR CRITERIO DE JUECES

Matriz de Validación

Título: -Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la prov de Lircay-Huancavelica.

VARIABLE	DIMENSIÓN	ITEM	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN						OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIONES
			Muy de acuerdo	A acuerdo	Indeciso	Desacuerdo	Muy en desacuerdo	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
								Sí	No	Sí	No	Sí	No	
PROCRASTINACIÓN	Motivación	Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios por realizar actividades que me agradan						✓		✓		✓		
		Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.						✓		✓		✓		
		Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas						✓		✓		✓		
		Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.						✓		✓		✓		
		Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.						✓		✓		✓		
		Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.						✓		✓		✓		
		No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.						✓		✓		✓		
Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.						✓		✓		✓				
													No realizo mis tareas	

		Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.							✓		✓		✓	
		Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.							✓		✓		✓	
	Dependencia	Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.							✓		✓		✓	
		Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.							✓		✓		✓	
		Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.							✓		✓		✓	
		Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.							✓		✓		✓	
		Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.							✓		✓		✓	
		Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.							✓		✓		✓	
		Confo en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.							✓		✓		✓	
	Autoestima	Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.							✓		✓		✓	
		No necesito de otros para cumplir mis actividades.							✓		✓		✓	
		Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.							✓		✓		✓	
		Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.							✓		✓		✓	
		A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.							✓		✓		✓	
		Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.							✓		✓		✓	
		Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.							✓		✓		✓	
	Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.							✓		✓		✓		
	Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.							✓		✓		✓		
	Confo en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.							✓		✓		✓		

Desorganización	Evito responsabilidades por temor al fracaso.							✓	✓	✓		
	Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.							✓	✓	✓		
	No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.							✓	✓	✓		
	Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.							✓	✓	✓		
	No termino mis tareas porque me falta tiempo.							✓	✓	✓		
	Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.							✓	✓	✓		
	Acabo fuera de tiempo las actividades que me asignan.							✓	✓	✓		
	No termino mis trabajos importantes con anticipación.							✓	✓	✓		
	No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.							✓	✓	✓		
	Presento mis trabajos después de las fechas indicadas.							✓	✓	✓		
	No llego a cumplir con mi programación de actividades con anticipación.							✓	✓	✓		
	No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.							✓	✓	✓		
Responsabilidad	Suelo acumular mis actividades para más tarde.							✓	✓	✓		
	Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.							✓	✓	✓		
	Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.							✓	✓	✓		
	Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto lo dejo para el último momento.							✓	✓	✓		
	Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.							✓	✓	✓		

	Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.							✓	✓	✓		
	Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.							✓	✓	✓		
	Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.							✓	✓	✓		
	No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.							✓	✓	✓		
	Prefiero tener una "vida cómoda" para no tener responsabilidades.							✓	✓	✓		
	No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio							✓	✓	✓		

### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**Nombre del Instrumento:** Escala de Procrastinación

**Objetivo** : Establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay 2019.

**Dirigido a** : Estudiantes 5° de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay-Huancavelica.

**Apellidos y Nombres del Evaluador:** Coz Apumayta, Rocio Milagros

**Grado Académico del Evaluador:** Dra. en Educación

**Valoración:**

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
				✓

  
 Firma del (la) evaluadora  
 PSICÓLOGA  
 S.P.P. 6269

## Tercer juez: Mg. Antonio Fabián, Machuca Rudas

## ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES

## VALIDEZ POR CRITERIO DE JUECES

## Matriz de Validación

Título: "Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay-Huancavelica.

VARIABLE	DIMENSIÓN	ITEM	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN						OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIONES
			Muy de acuerdo	A menudo	Indeciso	Desacuerdo	Muy en desacuerdo	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
								Sí	No	Sí	No	Sí	No	
PROCRASTINACIÓN	Motivación	Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios por realizar actividades que me agradan						X		X		X		
		Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.						X		X		X		
		Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas						X		X		X		
		Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.						X		X		X		
		Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.						X		X		X		
		Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.						X		X		X		
		No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.						X		X		X		
		Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.						X		X		X		

Dependencia	Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.						X		X		X		
	Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.						X		X		X		
	Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.						X		X		X		
	Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.						X		X		X		
	Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.						X		X		X		
	Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.						X		X		X		
	Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.						X		X		X		
	Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.						X		X		X		
	Confo en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.						X		X		X		
	Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.						X		X		X		
	No necesito de otros para cumplir mis actividades.						X		X		X		
	Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.						X		X		X		
	Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.						X		X		X		
	A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.						X		X		X		
Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.						X		X		X			
Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.						X		X		X			
Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.						X		X		X			
Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.						X		X		X			
Confo en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.						X		X		X			

Desorganización	Evito responsabilidades por temor al fracaso.					X	X	X		
	Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.					X	X	X		
	No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.					X	X	X		
	Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.					X	X	X		
	No termino mis tareas porque me falta tiempo.					X	X	X		
	Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.					X	X	X		
	Acabo fuera de tiempo las actividades que me asignan.					X	X	X		
	No termino mis trabajos importantes con anticipación.					X	X	X		
	No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.					X	X	X		
	Presento mis trabajos después de las fechas indicadas.					X	X	X		
	No llego a cumplir con mi programación de actividades con anticipación.					X	X	X		
	No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.					X	X	X		
Responsabilidad	Suelo acumular mis actividades para más tarde.					X	X	X		
	Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.					X	X	X		
	Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.					X	X	X		
	Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto lo dejo para el último momento.					X	X	X		
	Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.					X	X	X		

	Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.					X	X	X		
	Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.					X	X	X		
	Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.					X	X	X		
	No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.					X	X	X		
	Prefiero tener una "vida cómoda" para no tener responsabilidades.					X	X	X		
	No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio					X	X	X		

### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**Nombre del Instrumento:** Escala de Procrastinación

**Objetivo** : Establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay 2019.

**Dirigido a** : Estudiantes 5° de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay-Huancavelica.

**Apellidos y Nombres del Evaluador:** Machuca Ruelas Antonio Fabian  
**Grado Académico del Evaluador:** Magister

**Valoración:**

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
			X	

  
 Antonio F. Machuca Ruelas  
 PSICÓLOGO  
 C.Ps.P. 25546

Firma del (la) evaluadora

**Tabla 43.***Valoración final de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)*

<b>Experto</b>	<b>Apellidos y nombres</b>	<b>Valoración</b>
Juez 1	Dr. Denci, Casqui Molina	Muy bueno
Juez 2	Dr. Rocío Milagros, Coz Apumayta	Excelente
Juez 3	Mg. Antonio Fabián, Machuca Rudas	Muy bueno

**Tabla 44.***Niveles de validez de juicio de expertos*

<b>Valores</b>	<b>Validez</b>
91-100	Excelente
81-90	Muy bueno
71-80	Bueno
61-70	Regular
51-60	Malo

Fuente: Hernández et al., (2016)

Por juicio de expertos, la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) es muy bueno para su respectiva aplicación

#### **4.4.1.9. Test de confiabilidad de instrumento**

Alfa De Cronbach Escala de Procrastinación en Adolescentes

**Tabla 45.***Estadísticas de fiabilidad de la EPA*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N de elementos</b>
.841	50

**Tabla 46.***Confiabilidad Escala de Procrastinación en adolescentes (EPA)*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.841	50

**Tabla 47.***Valores de los niveles de confiabilidad*

<b>Valores</b>	<b>Nivel</b>
0,53 a menos	Confiabilidad nula
0,54 a 0,59	Confiabilidad baja
0,60 a 0,65	Confiable
0,66 a 0,71	Muy confiable
0,72 a 0,99	Excelente confiabilidad
1,0	Confiabilidad perfecta

Fuente: Hernández et al., (2016)

Por lo tanto, con un valor de 0,841 el instrumento tiene excelente confiabilidad.

**Tabla 48.***Estadísticas de total de elemento de la EPA*

<b>Estadísticas de total de elemento</b>				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	149.96	396.800	.266	.839
P2	149.53	405.271	.103	.842
P3	150.74	387.904	.466	.834
P4	150.75	392.180	.342	.837
P5	150.37	394.912	.330	.837
P6	150.54	389.708	.417	.835
P7	150.66	388.580	.447	.835
P8	149.35	408.572	.041	.843

P9	149.62	411.518	-.023	.844
P10	149.92	405.728	.102	.842
P11	150.42	391.225	.369	.836
P12	150.75	386.438	.492	.834
P13	150.87	385.888	.475	.834
P14	149.38	406.248	.091	.842
P15	149.68	404.292	.125	.842
P16	149.90	405.416	.099	.842
P17	149.60	405.669	.108	.842
P18	149.54	408.677	.042	.843
P19	149.69	408.484	.038	.843
P20	150.54	388.937	.409	.835
P21	150.74	389.060	.428	.835
P22	149.48	411.147	-.018	.845
P23	149.24	405.935	.098	.842
P24	150.72	386.278	.472	.834
P25	149.42	407.464	.074	.842
P26	149.39	410.989	-.014	.844
P27	149.21	408.949	.043	.843
P28	150.29	389.040	.407	.835
P29	150.45	388.155	.452	.835
P30	150.68	386.051	.467	.834
P31	150.59	393.484	.372	.836
P32	150.43	390.278	.407	.836
P33	150.41	391.733	.383	.836
P34	149.59	407.524	.077	.842
P35	149.53	406.125	.091	.842
P36	150.66	386.891	.465	.834
P37	149.62	405.373	.115	.842
P38	149.66	407.808	.055	.843
P39	150.35	386.573	.493	.834
P40	150.48	387.459	.467	.834
P41	150.50	388.585	.418	.835
P42	150.64	393.616	.342	.837
P43	150.56	391.008	.421	.835
P44	150.58	388.308	.459	.834
P45	150.64	395.273	.286	.838
P46	150.31	389.776	.374	.836

P47	150.06	393.846	.358	.837
P48	150.65	387.031	.476	.834
P49	150.33	397.150	.228	.840
P50	150.65	387.729	.419	.835

Fuente: Elaboración propia

## Apéndice D. Base de datos

### Escala de Estrés académico

N	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P26	P27	P28	P29	P30	P31
1	5	5	5	4	5	5	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	4	5	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
2	2	3	4	4	4	2	5	5	4	5	2	2	2	2	4	3	1	3	2	3	2	3	2	5	4	4	2	5	2
3	5	5	5	4	5	3	3	5	1	2	3	2	2	1	3	1	3	2	2	5	4	5	2	3	2	5	5	3	2
4	3	1	3	1	2	4	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	1	1	3	3
5	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	3	2	4	3	4	2	2	2	3	5	3	5	3	4
6	1	5	5	5	5	4	4	3	1	2	3	3	3	2	3	1	1	2	1	1	5	1	5	4	2	2	1	3	2
7	5	4	5	4	5	1	4	4	3	3	1	2	2	3	1	3	1	2	3	1	4	4	1	5	4	5	4	4	2
8	4	5	2	4	4	2	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	3	1	3	1	1	1	3	2	2	3	2	3	1
9	3	2	4	2	3	3	5	4	3	3	2	2	3	2	2	1	1	1	3	2	2	3	3	4	2	1	2	1	1
10	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	5	5	4
11	5	5	1	5	5	5	5	1	1	2	2	2	2	1	3	1	3	2	2	2	1	1	2	5	3	3	5	3	1
12	3	4	4	4	4	3	5	1	1	2	1	1	1	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3
13	3	3	2	3	2	4	4	4	3	1	1	1	2	3	2	2	1	3	3	2	5	3	5	3	4	2	3	4	3
14	3	4	3	4	3	3	3	4	1	2	1	1	3	3	2	1	2	3	3	3	5	2	5	3	3	3	2	4	3
15	5	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	2	1	1
16	3	3	2	4	4	2	2	3	1	1	3	1	2	2	2	2	1	3	1	3	1	2	2	3	2	4	4	3	3
17	4	2	5	5	1	4	2	4	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	1	4	3	5
18	1	2	4	1	4	1	4	1	1	5	2	4	4	1	1	4	2	4	2	1	3	5	1	1	3	1	3	2	4
19	2	2	3	5	4	2	3	3	1	3	1	1	1	3	4	2	2	1	1	1	1	3	2	4	5	2	2	5	2
20	4	4	3	5	5	3	1	3	2	1	1	1	5	1	4	3	2	1	2	1	5	2	2	4	3	2	3	2	1
21	4	3	4	3	4	1	3	4	4	2	2	5	5	3	5	2	1	3	5	3	1	3	2	5	5	4	4	4	3
22	1	2	4	2	2	4	2	3	3	3	5	3	2	2	3	3	1	2	2	4	2	3	1	4	4	2	3	2	1

23	1	1	2	5	3	2	5	3	5	2	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	5	3	5	5	2
24	3	3	4	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	1	4	4	5	5	4	5	
25	4	2	4	4	3	2	5	4	2	1	5	1	5	1	4	2	2	3	4	5	2	5	2	4	3	1	1	3	2
26	3	3	5	1	1	3	3	1	1	5	3	1	3	3	5	3	1	3	2	1	3	3	1	5	3	3	1	3	5
27	2	1	1	1	3	2	3	3	5	2	5	1	5	1	5	1	2	4	2	4	4	3	2	2	3	3	5	2	3
28	5	3	2	5	4	2	5	3	4	5	3	3	3	5	5	3	1	3	3	3	5	3	1	5	4	3	1	2	1
29	3	4	2	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	5	2	3	4	2	4	4	2	2	4	3
30	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	4	3	3	4	2	2	3	2	3	3	2
31	2	5	2	2	4	3	2	3	2	3	1	2	3	1	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	4	2	3
32	3	3	3	4	5	4	2	3	1	2	3	2	2	3	1	1	2	2	3	2	5	5	1	3	4	4	3	3	4
33	3	4	5	3	4	4	3	3	3	2	1	2	1	3	1	1	1	1	3	1	3	4	2	4	3	2	2	3	4
34	1	2	2	5	1	5	2	3	3	1	1	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	1	3	1
35	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	3	1	1	1	2	3	3	3	1	2	3	1	4	3	4	1	4	3
36	3	4	2	3	3	1	5	2	1	2	3	3	3	1	2	1	2	1	3	3	2	3	1	2	4	1	2	3	4
37	1	4	3	3	1	1	5	5	1	2	1	1	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	5	5	2	2
38	4	3	2	4	3	5	4	5	2	2	2	2	1	1	1	2	3	3	3	1	3	3	2	5	4	5	4	5	4
39	3	2	4	5	5	2	4	5	1	1	3	1	3	1	1	2	1	2	2	1	1	3	3	3	3	2	5	4	3
40	3	3	4	2	5	3	3	4	1	1	3	3	1	3	3	3	1	1	2	1	2	3	2	1	3	3	4	3	3
41	1	3	5	5	1	5	5	5	2	1	3	2	4	1	4	1	1	2	5	2	2	4	1	1	1	2	2	2	2
42	2	1	2	3	3	2	2	3	4	2	4	3	2	2	5	5	2	2	2	2	2	1	1	2	4	4	2	3	3
43	3	3	1	3	1	1	1	3	2	3	3	4	1	3	1	3	2	3	4	1	3	3	1	5	3	3	1	2	3
44	3	4	3	2	3	4	2	2	3	3	1	3	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	2	4	2	3
45	5	5	3	5	3	3	5	5	2	4	3	3	3	4	5	1	1	1	5	2	1	3	1	1	1	1	3	4	1
46	3	4	4	4	5	2	3	1	5	3	1	5	3	1	1	2	1	4	3	1	3	3	3	1	5	1	1	4	3
47	4	4	5	5	3	4	4	1	1	4	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	4	5	4	5	2
48	5	2	3	1	3	5	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	3	5	4	2	4	5	5	1	4	5
49	3	5	5	4	3	4	4	5	1	2	1	3	2	4	1	1	2	3	5	4	5	1	5	5	3	3	2	4	2
50	5	1	1	5	1	1	5	3	2	4	2	4	5	2	5	5	2	5	4	2	5	3	4	1	2	1	5	3	3

51	3	5	3	3	5	4	2	1	4	3	1	5	1	2	3	2	2	5	5	1	2	3	2	5	3	3	4	3	4
52	3	4	4	4	4	3	3	4	5	5	1	5	2	3	4	2	2	3	4	2	3	4	1	1	3	3	4	3	4
53	1	1	2	5	5	1	5	2	1	4	4	5	5	5	5	1	2	5	1	5	5	5	1	1	5	1	5	2	1
54	5	4	4	4	5	4	3	3	5	5	5	3	2	3	5	4	1	2	3	5	2	1	2	2	2	2	4	4	4
55	1	1	1	3	4	3	2	2	4	2	4	1	4	2	3	2	1	2	3	3	5	4	1	1	2	2	3	2	3
56	5	2	2	3	5	2	3	2	2	4	2	3	4	1	2	5	2	3	2	3	1	4	2	3	4	4	4	3	3
57	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1	4	2	3	2	4	4	2	5	3	5	5	2	3	5	3	4
58	4	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	1	3	4	2	3	1	5	5	5	5	3	5	4	3	4	2	3	3
59	3	3	4	5	5	4	5	4	1	2	5	2	2	2	5	4	2	4	1	5	2	1	2	3	5	4	4	4	4
60	5	2	2	5	5	2	5	5	3	3	5	2	5	2	5	5	2	5	3	3	1	1	2	3	5	5	5	4	4
61	3	3	3	5	5	1	5	3	3	2	3	3	5	4	5	2	1	4	4	3	1	5	2	5	5	5	2	5	5
62	3	1	5	5	1	5	2	3	1	3	5	5	3	5	5	3	1	2	2	1	4	3	1	5	1	3	5	3	5
63	4	5	1	2	3	2	3	1	3	1	3	3	2	4	2	2	2	1	1	1	3	2	2	3	4	2	4	3	1
64	5	5	3	5	4	5	5	4	2	3	5	3	3	1	4	4	1	1	5	3	4	4	2	5	5	5	5	5	5
65	5	5	5	5	2	5	5	5	4	3	3	3	4	4	4	4	1	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4
66	5	3	1	4	4	1	3	4	3	4	2	5	4	2	5	4	1	5	3	2	2	2	4	1	5	1	3	2	3
67	4	3	4	5	5	3	5	4	3	1	2	3	1	4	3	3	1	4	2	5	3	3	2	4	4	4	5	4	3
68	5	3	2	3	4	2	5	3	5	3	3	5	4	3	3	5	2	5	3	2	4	5	1	4	3	3	3	4	4
69	3	5	5	3	4	3	4	2	5	4	4	4	4	5	4	3	1	4	1	5	4	5	2	3	2	4	5	3	5
70	1	3	1	2	2	2	3	4	2	3	5	3	5	3	2	4	2	5	3	2	5	2	1	2	3	3	2	3	2
71	4	2	1	2	2	3	3	4	2	3	1	2	1	2	2	1	2	2	3	5	5	2	1	1	2	3	2	3	4
72	1	5	5	1	5	1	5	5	3	1	5	2	1	5	2	4	1	4	1	4	1	1	1	5	2	2	2	4	1
73	2	3	1	2	3	2	3	1	2	5	4	1	3	5	1	2	2	2	1	3	3	1	1	1	2	3	4	2	3
74	2	3	4	3	2	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	2	1	2	2	3	4	4
75	4	5	4	4	3	5	3	4	4	5	3	1	4	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	5	4	5	5	5	5
76	3	5	2	5	5	2	4	5	5	4	3	2	5	4	4	5	2	2	3	1	2	5	1	5	4	3	5	5	4
77	3	2	3	3	4	3	4	5	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	4	2	2	4	3	2	2	3	3
78	2	1	5	1	5	2	4	1	1	4	2	3	3	4	1	2	1	4	2	4	2	4	2	1	3	4	1	3	2

79	2	4	1	5	4	2	5	4	5	1	4	3	2	5	5	4	2	1	1	5	2	4	2	5	1	5	2	2	4
80	1	4	2	3	3	4	1	2	2	5	2	5	1	4	2	4	1	5	1	4	1	4	2	3	3	2	3	3	3
81	2	2	2	2	4	2	3	4	4	3	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	2	2	2	1	2	1
82	2	4	2	3	2	2	3	5	1	3	3	1	1	1	3	3	2	3	1	2	3	2	1	2	3	1	3	4	2
83	3	3	1	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	2	3	5	2	3	4	2	2	2	2	4	4	3	4	4	3
84	3	2	4	4	4	3	3	2	3	4	2	3	3	4	4	4	2	2	3	2	2	3	1	4	4	3	2	3	3
85	1	1	1	5	5	1	5	3	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	5	3	2	2	2	5	3	1	4	1	4
86	3	1	1	4	4	3	3	4	2	3	1	1	1	2	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	1	4	3	1	3
87	4	1	2	3	4	1	2	5	2	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	4	2	5	1	1	1	1	1	1	1
88	4	5	3	2	4	3	4	4	1	1	2	5	2	4	3	5	2	3	4	3	2	3	5	3	3	4	1	3	2
89	3	1	2	1	5	2	5	3	2	2	3	1	1	1	2	3	2	4	4	5	5	5	1	3	4	3	5	5	3
90	4	5	5	4	4	3	3	4	5	2	4	5	5	5	4	4	1	5	4	5	4	2	1	5	5	3	5	2	5
91	1	4	2	2	5	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	2	1	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	3
92	2	5	3	4	2	4	2	4	2	4	2	5	4	5	5	5	1	2	2	3	3	3	1	2	3	5	2	3	4
93	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	4	2	2	2	4	1	2	4	2	2	4	2	4	4	2	4	4	4
94	2	2	2	4	4	2	2	2	2	3	3	3	4	2	5	2	1	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2
95	5	5	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	1	2	4	1	1	3	4	3	3	4	2
96	3	4	5	1	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	4	1	2	4	2	5	4	2	5	5	5	1	5	3
97	4	5	2	5	5	5	1	4	2	4	3	1	5	5	3	5	2	1	1	4	5	1	1	3	4	2	5	3	4
98	2	1	2	3	3	3	1	1	4	4	4	1	5	4	2	1	1	3	4	2	5	2	1	4	4	5	3	2	3
99	3	2	4	5	4	2	3	4	3	2	5	2	4	3	2	4	2	2	2	2	2	1	2	5	4	5	4	5	3
100	2	5	5	5	5	2	2	5	2	3	3	1	3	1	4	3	1	3	5	5	3	5	1	2	1	1	1	1	2
101	3	4	2	3	1	1	3	1	3	3	5	4	4	3	5	2	2	3	4	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
102	5	3	3	1	5	1	2	5	1	1	4	2	3	1	1	2	2	3	2	2	5	4	2	5	5	5	4	2	2
103	3	1	4	5	2	3	3	1	4	2	2	1	2	2	3	3	1	4	1	2	2	4	2	4	4	1	2	3	2
104	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	1	4	1	4	3	1	1	1	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3
105	3	4	1	2	3	2	3	5	2	5	5	2	4	5	3	5	1	2	2	1	4	5	2	4	3	3	2	3	2
106	2	4	2	2	5	4	4	5	3	2	3	3	1	2	1	2	2	2	3	2	1	5	2	1	5	2	4	2	2

107	5	2	3	5	5	2	5	5	3	3	3	3	2	3	4	2	1	3	5	2	3	3	2	3	5	4	3	3	3
108	3	4	3	4	4	3	2	3	5	3	3	1	5	2	4	4	2	3	3	3	2	5	2	1	4	2	3	5	2
109	1	3	1	3	3	1	3	5	2	4	4	4	2	2	4	1	1	2	3	1	3	2	2	1	3	1	3	3	2
110	2	3	5	2	3	2	4	4	2	3	2	5	2	3	5	4	1	3	1	2	5	2	1	2	4	1	1	3	2
111	1	4	1	3	4	2	4	4	4	5	3	2	3	3	1	4	2	3	4	1	2	1	2	5	5	5	5	4	3
112	5	1	1	1	1	5	5	3	3	4	4	4	1	4	4	5	2	5	5	1	4	4	1	5	3	4	5	2	4
113	3	2	3	4	3	4	2	2	3	2	3	2	4	4	3	3	2	4	4	2	3	4	1	3	3	3	4	4	3
114	3	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	1	3	3	3	2	4	3
115	2	4	5	4	4	2	3	4	4	1	4	2	1	2	4	4	1	2	1	3	2	3	2	1	2	1	3	4	5
116	5	4	3	4	4	2	4	5	2	3	2	5	4	3	3	2	1	4	3	2	4	5	1	5	4	4	3	4	4
117	2	1	4	1	2	2	1	4	1	1	2	3	3	2	2	2	1	5	2	1	1	1	1	3	2	1	2	2	2
118	1	3	4	1	3	1	3	2	1	2	2	1	3	3	3	1	1	1	4	2	4	2	1	1	3	2	4	2	5
119	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	5	2	2	3	2	1	1	2	3	3	2
120	5	4	3	3	3	5	2	4	4	3	4	1	1	2	3	4	1	2	1	2	5	5	2	5	4	1	4	5	3
121	2	4	5	3	3	2	3	4	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	2	2	5	3	2	2	3	2	4	2	1
122	1	3	5	1	1	3	1	1	2	4	2	4	2	2	4	2	1	4	4	4	3	2	2	1	1	3	1	1	3
123	5	2	4	4	5	3	5	2	2	4	3	4	1	2	2	4	2	2	4	2	3	2	1	3	5	2	4	4	2
124	1	2	5	1	3	1	4	1	1	1	2	3	1	3	2	4	1	4	3	5	2	3	1	3	2	1	3	4	3
125	2	3	3	4	5	2	3	5	2	4	2	4	5	2	1	2	1	4	5	2	4	2	2	5	4	3	4	4	5
126	4	5	4	4	4	4	4	2	1	2	2	2	2	3	3	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	2	3	1
127	2	4	4	5	4	2	3	2	2	3	3	2	4	4	2	2	1	3	4	2	2	3	1	2	2	2	4	2	1
128	5	4	5	4	5	3	3	4	2	2	4	4	5	2	5	3	2	2	2	3	3	3	1	1	3	4	2	4	2
129	2	4	3	3	3	4	4	3	4	3	2	2	1	3	3	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2	3	1	2	3
130	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
131	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	3	4	2	3	3	2
132	3	2	3	5	5	3	4	5	2	2	5	2	1	3	2	4	2	1	5	4	3	5	4	1	5	5	1	2	2
133	4	5	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	1	1	2	1	2	4	5	3	2	2	1	2	2	3	2	3	1
134	1	4	3	4	2	2	3	2	5	3	4	4	5	5	4	5	5	3	2	5	3	5	2	3	4	3	4	3	4

135	5	2	4	2	4	3	2	2	3	3	3	2	1	3	4	2	1	4	5	2	2	3	1	2	3	3	1	3	1
136	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	2	4	1	1	5	4	2	2	2	1	2	3	1	3	2	2	3	2	3
137	3	2	3	2	2	3	2	4	5	2	5	2	1	5	3	3	2	4	1	4	5	1	1	1	2	3	3	2	1
138	4	2	4	4	2	2	5	4	3	3	3	1	1	3	3	1	2	5	3	3	3	3	2	4	2	4	5	4	2
139	4	2	3	4	4	1	3	4	1	1	4	4	4	4	3	4	1	5	1	2	3	4	1	2	2	4	4	3	1
140	5	2	4	3	1	2	4	5	2	1	4	2	3	5	2	4	1	3	2	3	5	1	1	1	3	5	3	2	4
141	3	4	5	3	4	2	4	4	2	3	2	2	3	4	4	3	2	3	5	2	1	2	2	4	4	3	2	3	4
142	2	5	3	4	4	2	2	4	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	5	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2
143	5	1	2	3	1	1	5	1	2	5	1	5	2	5	1	2	1	2	5	2	2	3	1	1	2	2	3	1	2
144	2	3	2	4	3	2	4	2	1	2	4	1	3	2	4	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2
145	2	1	3	2	1	1	3	4	1	2	3	2	1	3	5	4	1	5	5	3	5	3	2	4	3	5	1	3	1
146	4	3	3	3	4	3	4	4	1	1	2	1	2	4	5	5	2	2	2	3	2	5	2	5	4	5	4	4	4
147	5	4	3	5	5	2	3	2	5	4	2	4	5	3	5	2	1	4	1	2	5	5	2	3	4	3	5	5	3
148	1	3	2	3	2	1	5	4	5	3	3	1	1	5	5	4	2	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	4	2
149	3	2	3	3	2	4	2	2	2	3	5	2	2	2	4	3	1	5	1	2	3	2	1	3	2	3	1	3	2
150	3	3	3	5	5	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	4	4	4	5	2	4	4	5	5	5	5
151	2	3	3	4	2	3	4	2	4	2	3	4	4	3	2	3	1	3	3	1	1	2	2	3	4	2	4	3	1
152	2	3	3	3	2	5	3	5	2	2	3	2	2	3	5	1	2	1	1	1	3	4	1	5	5	1	3	1	1
153	3	3	4	3	4	1	3	3	3	2	5	2	4	2	2	4	1	3	4	1	3	3	1	1	2	2	3	3	3
154	4	5	2	1	1	3	4	1	2	2	3	2	3	2	1	3	2	2	4	1	2	2	1	2	3	5	1	3	2
155	4	4	3	3	3	2	4	3	2	2	2	1	5	3	5	2	2	2	1	3	1	2	2	4	4	2	3	3	3
156	1	3	5	3	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	2	4	2	4	5	3	2	1	2	2	1
157	2	1	2	3	2	1	1	2	3	2	3	3	2	3	2	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	3
158	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	1	4	2	2	2	3	4	3	4	2	2
159	4	4	3	1	3	4	5	5	2	2	3	2	2	3	4	2	1	3	3	4	5	5	2	1	2	1	5	4	4
160	3	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	5	2	1	2	5	2	2	3	1	2	4	2	1	4	1
161	1	2	1	3	1	1	2	4	2	3	2	3	3	5	1	2	1	2	2	4	3	2	2	2	1	3	1	2	2
162	4	3	2	4	3	4	3	4	2	2	1	2	3	3	3	2	1	2	5	5	2	3	2	4	3	4	3	4	3

163	2	3	2	3	3	2	4	3	3	1	4	1	3	2	1	2	2	1	2	4	2	4	4	3	2	4	3	4	3
164	3	5	5	5	5	3	5	1	2	5	2	2	5	2	5	2	1	1	1	3	1	3	1	1	3	2	4	2	3
165	4	2	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	2	4	3	3	1	5	3	3	2	4	1	2	3	2	4	2	3
166	1	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	5	4	3	3	1	5	5	5	4	5	5
167	5	2	4	3	4	1	4	3	1	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	1	5	2	1	3	1
168	4	5	2	4	5	3	5	3	1	1	3	4	5	1	3	5	2	3	1	1	2	4	1	3	4	3	3	5	3
169	1	1	1	5	5	1	5	2	5	5	3	3	3	2	5	2	1	2	3	3	2	4	2	5	5	1	3	5	5
170	3	2	2	5	3	1	5	3	1	1	3	5	3	3	3	4	2	5	5	4	3	4	1	3	2	3	4	3	4
171	3	2	5	2	4	3	1	4	2	3	3	2	1	1	2	4	1	1	5	1	2	3	2	2	5	3	4	1	2
172	1	2	3	2	2	2	2	4	2	4	4	5	2	3	2	3	2	3	4	3	2	5	2	3	2	2	2	3	3
173	1	1	5	5	5	5	1	3	3	2	5	1	3	3	5	5	1	3	5	3	4	3	2	1	5	5	3	5	3
174	2	5	3	4	2	5	1	2	3	2	2	3	5	2	2	2	2	2	2	5	3	2	2	4	2	3	1	1	4
175	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	2	4	3	3	1	4	5	2	1	5	1	3	3	3	2	2	3
176	5	4	4	5	5	3	5	4	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	5	2	3	4	1	5	5	3	5	5	5
177	5	4	3	5	3	2	4	5	2	1	2	5	2	1	1	1	1	3	2	5	1	5	2	1	5	4	4	3	5
178	2	5	1	3	1	2	4	1	1	3	1	2	2	4	2	2	2	1	2	5	3	3	1	1	3	1	1	2	4
179	4	2	3	3	4	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	2	1	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
180	3	3	2	5	5	3	3	3	1	1	3	2	1	3	1	3	1	2	1	3	1	3	1	1	3	3	3	2	2
181	1	3	5	1	3	2	5	3	2	5	2	5	2	5	5	2	1	4	2	2	5	4	1	1	3	5	2	5	2
182	2	4	4	5	4	2	4	2	1	1	2	2	2	4	3	2	1	4	4	3	3	5	2	2	2	2	2	2	4
183	3	4	3	3	5	3	2	4	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	5	5	2	3	2	2	4	1
184	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	2	5	5	5	3	1	1	3	4	2	1	3	2
185	1	2	1	1	2	1	4	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	4	5	3	1	5	3	3	3	1	3	1
186	1	4	3	2	1	1	1	5	1	3	3	2	4	1	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	5	5	2	2
187	4	5	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	3	1	2	1	2	1	5	4	3	1	1	1	1	1	1	3	3
188	2	4	2	3	5	1	3	5	3	5	4	5	4	3	5	5	2	3	5	3	3	3	2	3	2	5	1	3	5
189	5	5	4	4	4	4	4	4	5	3	3	2	3	5	3	4	1	5	3	3	2	4	2	4	4	3	2	3	4
190	3	5	3	4	1	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3

191	4	4	3	3	3	2	4	4	4	1	2	5	1	3	2	3	2	5	5	2	2	2	1	3	3	3	3	3	
192	2	4	3	2	3	1	5	4	4	5	2	5	2	4	2	5	2	4	4	2	2	5	2	4	5	3	4	2	3
193	4	4	1	4	1	3	1	1	5	3	3	5	2	3	4	2	1	2	2	2	3	2	1	4	3	3	4	4	3

Escala de Procrastinación

N	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50			
1	1	2	2	2	2	4	2	4	3	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
2	3	4	2	4	3	2	3	4	2	3	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	2	3	4	2	2	3	4	4	2	2	2	3	4	2	2	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	1	2	3	4	5			
3	3	2	3	3	4	4	2	4	3	3	4	2	4	4	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	5	2	3	3	3	1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	1	3	4	4	3	4	4	4	4	2	1		
4	5	3	1	3	3	3	3	5	3	2	1	4	3	5	4	4	3	1	2	4	4	1	4	3	3	3	3	2	2	3	4	1	4	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	4	1	1	2			
5	5	4	5	5	5	4	5	4	1	5	2	3	5	2	5	5	4	1	2	5	5	2	5	5	4	2	5	3	5	4	3	5	5	4	5	3	5	4	5	5	5	5	1	3	5	5	5	4	5	3	5		
6	4	3	4	2	4	5	5	2	3	4	5	4	3	5	4	3	5	2	4	3	5	5	5	3	3	2	5	3	4	3	5	3	1	2	3	3	3	5	5	4	4	3	4	3	2	2	4	4	3	3			
7	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	5	4	3	5	4	2	4	5	4	3	4	3	5	3	5	4	5	3	4	5	2	3	5	4	3	4	5	4	3	5	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4			
8	5	5	1	5	5	4	1	1	3	4	1	1	3	4	5	4	2	3	1	5	1	5	1	1	5	1	4	5	2	1	3	2	5	3	5	4	2	1	4	2	5	1	5	4	5	5	4	3	5	1			
9	4	5	4	4	4	5	4	3	2	2	4	1	1	4	1	4	3	1	4	2	4	4	3	4	3	4	3	1	3	4	1	1	3	4	1	5	4	2	1	2	1	1	3	4	4	4	4	4	5	4			
10	3	4	2	2	3	2	2	5	3	3	1	4	4	1	4	4	4	1	2	2	3	4	4	1	4	4	4	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	4	2	3	3	2	3	4	2	2
11	5	5	1	4	1	1	2	3	4	4	1	1	1	5	5	4	3	3	5	1	1	5	3	1	5	5	5	4	1	1	2	2	1	5	5	1	4	4	5	2	5	1	3	1	1	2	3	3	4	3			
12	3	2	1	1	4	1	1	5	2	4	4	2	1	5	4	1	5	5	4	2	2	4	4	4	4	4	5	3	5	5	4	5	4	4	4	1	3	5	5	3	2	5	4	3	5	5	5	3	1	5			
13	1	4	4	4	3	3	4	5	3	5	5	3	1	1	5	5	3	3	4	5	2	1	5	1	3	5	3	5	3	5	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	5	2	4	3	3	5	3	3	5	5	5		
14	2	3	4	2	3	1	1	4	3	3	2	2	2	5	4	3	3	1	5	4	4	4	3	3	4	4	4	3	1	4	3	3	4	4	3	1	1	4	4	5	4	2	5	2	2	5	4	1	5	2			
15	5	3	5	2	2	4	4	3	2	4	3	2	5	3	3	3	4	3	4	4	3	2	5	5	3	5	2	2	3	4	2	2	5	4	4	1	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4		
16	5	4	3	2	3	4	3	2	5	3	1	1	2	5	4	4	5	3	5	3	1	2	2	3	4	3	4	1	5	3	2	1	4	3	5	1	4	2	5	4	1	3	3	4	3	4	5	4	4	3			
17	4	4	2	2	3	2	2	3	4	5	1	1	2	2	4	4	5	3	5	3	2	3	5	3	2	4	4	3	4	2	2	3	3	4	4	2	4	4	3	2	3	3	3	1	1	4	2	2	4	2			
18	3	4	3	2	3	3	2	5	1	2	4	3	2	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	1	3	4	5	4	3	2	1	2	1	4	5	3	5	5	2	3	3	4	4	4	3	5	5	3	2	5			
19	1	5	2	4	3	1	5	3	5	1	1	1	1	5	4	2	5	5	1	1	1	4	5	4	1	5	5	4	1	1	1	1	3	4	5	3	5	3	1	1	1	1	1	5	4	2	5	5	1	1			
20	3	4	4	4	3	2	3	2	3	2	1	2	3	4	4	2	4	5	1	5	1	4	3	1	3	2	4	5	2	3	4	3	2	3	3	2	5	3	4	3	3	3	3	3	4	2	5	3	3	3	3		
21	4	4	2	2	4	3	3	5	4	4	2	3	2	3	3	4	5	4	4	1	2	4	4	3	4	5	5	2	2	2	3	4	2	4	5	3	3	4	4	2	2	4	2	3	3	2	4	3	2	2			
22	5	4	5	4	4	2	2	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	5	5	1	1	4	5	1	5	5	5	2	3	1	4	2	4	4	5	1	4	4	1	2	2	2	4	4	2	4	1	1	5	1			



4	6	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	2	4	2	4	5	4	5	4	2	2	2	1	5	1	3	4	5	1	4	3	3	4	2	4	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	1	5						
4	7	4	3	4	5	4	4	2	2	3	1	2	4	3	4	4	3	3	2	4	2	4	2	4	2	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	4	3	2	4	1	2	4	2	1						
4	8	4	4	2	2	4	2	3	2	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	3	2	4	4	3	4	5	4	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3						
4	9	1	1	1	2	4	2	2	3	4	2	1	1	1	1	4	3	4	4	4	2	1	5	3	1	4	2	5	4	2	3	2	2	2	4	5	4	3	3	2	3	1	3	2	1	3	3	1	2	3	3						
5	0	4	4	3	3	3	4	2	3	2	2	5	3	2	4	3	4	3	4	4	5	3	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	5	2	5	4	5	5	4	3	2	3	2	4	5	3	1	2						
5	1	2	4	1	1	1	1	2	1	5	2	5	3	2	5	5	1	2	2	3	1	3	5	5	2	2	5	3	3	5	1	1	4	3	3	5	2	3	3	4	3	5	3	2	3	5	5	4	3	4	3						
5	2	2	5	1	1	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	5	1	3	3	4	4	1	5	5	1	5	5	3	4	2	4	3	1	4	5	5	5	4	3	3	5	3	1	2	1	1	5	3	4	3	2						
5	3	4	5	1	5	4	3	4	5	4	3	4	1	1	5	4	5	4	5	4	5	3	5	5	5	5	4	3	4	4	5	3	5	5	4	3	4	4	3	5	3	3	1	4	3	5	3	4	4	3	5						
5	4	5	3	4	3	4	2	4	3	2	5	2	1	5	4	1	1	4	4	2	1	2	1	4	4	3	1	5	3	5	1	2	4	5	5	5	2	5	4	5	1	3	5	3	1	4	4	4	4	4	4						
5	5	5	2	5	3	2	4	2	2	4	2	3	5	3	3	4	4	5	5	5	5	3	5	3	2	3	3	4	2	4	2	2	4	5	4	4	2	3	1	2	1	4	2	4	3	2	3	5	3	1	4						
5	6	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	5	3	2	2	4	4	2	4	4	4	3	4	3	5	3	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	3	4	2	4	2	3	3	4	4							
5	7	1	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	5	2	4	3	1	2	1	2	1	2	3	3	3	2	4	1	2	3	1	1	5	5	2	3	1	5	3	4	5	2	4	4	4	5	2	3	2	4						
5	8	3	5	3	5	3	5	3	5	3	2	5	3	4	3	3	1	2	4	1	5	5	4	2	1	5	4	2	5	4	1	4	3	5	2	2	5	1	4	5	3	2	2	2	1	1	5	1	1	3	4						
5	9	2	5	2	2	2	2	2	5	5	4	3	5	2	4	3	2	4	4	3	4	2	5	5	3	2	5	5	3	5	4	2	2	3	2	4	2	4	3	2	3	2	2	2	4	4	2	5	3	5	2						
6	0	2	4	4	4	2	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	5	3	5	3	2	3	2	5	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	2	3	3	1	3	2	3						
6	1	4	3	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	2	4	3	4	3	4	2	3	3	5	2	3	4	2	4	3	4	3	2	3	5	4	3	4	3	4	2	4	3	2	4	3	2	5	3	5	4	2						
6	2	5	4	2	4	3	4	3	4	2	4	3	1	4	3	5	2	4	3	2	2	5	4	2	3	5	3	4	2	4	2	2	5	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	4	2	5						
6	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	5	1	2	5	1	1	1	1	5	1	5	3	5	3	4	5	1	5	5	5	3	5	5	3	5	5	1	5	5	5	1	2	5	5						
6	4	2	3	4	3	4	5	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	2	3	4	2	5	3	4	4	3	3	4	3	4	1	5	2	3	5	4	2	3	2	3	4	2	3	4	2	4	3	3	2	4						
6	5	4	5	5	3	3	4	3	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	2	3	4	5	3	5	5	5	5	4	1	4	2	2	5	4	3	5	1	4	2	2	4	4	3	4	4	5	1	1	3						
6	6	1	3	5	5	5	4	5	5	3	4	3	4	4	4	5	3	1	4	5	2	5	4	3	1	5	3	5	3	2	1	2	4	3	5	5	2	4	1	2	5	5	1	3	4	1	5	5	2	4	1						
6	7	2	3	3	2	2	2	3	5	5	4	2	2	2	2	3	4	5	5	4	2	2	5	4	1	5	5	5	2	4	4	2	3	2	5	5	3	4	5	2	2	3	1	2	2	2	3	4	2	2	2						
6	8	1	5	5	5	4	3	3	4	2	2	5	4	5	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	2	2	4	1	1	4

6	9	5	4	5	5	4	5	4	3	2	4	5	4	5	5	4	3	4	5	1	3	5	4	5	5	4	3	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	3	4	4	5	4	2	5	3	5	4	5	3	5	
7	0	2	1	2	1	2	5	3	1	5	1	5	4	5	5	5	3	5	4	4	4	5	5	4	5	3	5	3	5	3	4	5	3	5	3	1	5	5	4	4	2	5	5	1	1	3	4	4	4	3	3	
7	1	3	5	3	1	2	2	1	4	4	3	4	1	1	3	2	2	5	3	2	4	1	2	3	2	4	1	4	1	1	4	1	3	2	2	4	1	2	4	2	4	1	2	2	1	2	2	2	1	4	2	
7	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	2	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	
7	3	4	4	4	1	1	2	5	3	4	3	3	1	1	5	2	1	4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	5	5	2	4	1	4	1	4	4	1	2	3	4	4	1	3	4	1	5	4	2	4	5	4	
7	4	5	5	3	2	2	4	4	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	2	5	5	4	4	5	5	4	5
7	5	3	4	2	3	2	2	2	1	4	4	2	4	1	3	3	3	5	5	4	4	2	4	3	3	4	5	4	2	2	2	1	3	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	
7	6	1	4	2	2	3	2	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	5	4	4	4	5	4	4	2	3	2	4	3	5	2	2	5	4	3	3	2	4	3	5	2	2	5	4	
7	7	2	4	3	3	3	3	3	4	4	1	4	2	2	5	4	3	4	4	4	1	1	4	4	2	4	5	5	3	1	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	3	1	4	1	3	1	
7	8	4	4	2	2	2	2	1	5	5	4	1	2	2	4	5	5	5	5	5	2	1	4	4	4	4	4	4	1	1	2	4	3	5	5	3	2	4	5	5	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2
7	9	3	5	3	5	4	3	5	4	5	4	4	3	5	3	2	5	3	4	5	2	1	5	4	5	4	4	2	3	5	2	4	3	5	4	3	5	2	2	3	4	5	4	1	4	1	5	2	3	5	3	
8	0	3	5	2	1	4	5	4	5	1	3	2	2	4	1	3	5	2	4	5	3	4	3	5	5	2	1	4	5	3	5	5	3	5	4	4	4	1	5	4	4	4	1	2	4	1	3	5	2	4	1	
8	1	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	3	4	5	5	4	3	5	5	4	3	3	5	5	5	5	2			
8	2	4	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	2	4	4	4	4	2	1	2	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	3	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	4	1	2	4	2	4	1	3	2	4	4	2	1	2	4	3	1	3	3	2	4	2	4	4	3	1	3	4	2	3	4	3	1	3	2	1	4	4	4	4	
8	4	3	3	3	4	4	2	1	4	5	3	2	3	4	5	3	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	
8	5	4	4	3	3	5	2	3	2	1	2	1	3	3	4	5	2	3	2	1	2	1	2	3	4	4	1	3	2	1	3	4	1	1	4	2	1	2	1	2	3	1	3	3	2	2	1	3	2	3	4	
8	6	4	5	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	4	1	5	5	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
8	7	1	1	2	4	2	2	1	4	2	1	1	1	5	2	4	2	1	2	4	4	2	2	2	2	1	1	1	3	1	1	2	1	1	4	1	1	2	4	2	4	4	3	4	4	2	4	2	1	2	1	
8	8	2	5	3	2	3	2	1	4	5	4	4	3	2	5	5	4	4	5	5	3	2	5	5	4	4	5	4	5	1	1	3	4	2	4	4	1	3	5	2	4	3	1	2	1	1	2	3	3	1	1	
8	9	3	5	3	2	1	1	1	5	4	1	3	1	1	5	2	4	1	5	5	1	1	5	5	1	5	5	5	1	1	1	1	3	1	5	5	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	5	1
9	0	5	4	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3	4	5	3	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	
9	1	2	5	3	1	4	5	3	4	2	3	3	1	1	1	1	3	2	3	4	2	1	2	1	4	5	4	3	1	5	3	3	3	3	4	5	5	3	1	3	2	2	4	1	2	1	3	2	3	4	3	5

9	2	4	5	3	2	3	3	4	4	4	3	5	4	4	5	2	4	5	4	5	3	3	2	4	4	2	5	5	4	3	4	2	4	3	3	4	3	5	4	4	3	4	4	3	4	1	4	4	2	4	4						
9	3	3	5	3	2	1	1	1	1	5	4	2	2	1	4	4	4	4	5	3	4	1	5	4	1	4	5	5	4	2	2	3	2	4	4	4	1	4	5	3	1	2	5	2	4	2	3	3	3	1	2						
9	4	4	2	1	4	4	1	1	5	5	5	3	3	1	5	2	1	3	4	5	4	3	2	5	3	3	4	4	5	4	5	3	1	1	5	3	1	5	4	5	1	3	1	1	1	3	4	5	3	3	1						
9	5	3	2	1	2	2	2	2	5	2	5	3	3	2	4	2	2	4	3	2	5	2	2	2	2	2	4	4	2	4	3	4	2	2	3	2	2	3	5	4	3	3	1	4	2	3	3	2	3	4	2						
9	6	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	5	1	4	5	5	2	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2						
9	7	2	4	4	3	3	4	2	4	3	5	4	2	2	3	2	3	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	4	5	3	5	2	1	3	3	5	5	4	4	4	5	1	2	3	2	5	5	4	4	5	4						
9	8	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	5	3	4	4	2	3	2	3	3	4	4	3	4	4	1	4	3	2	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	2						
9	9	4	3	1	2	4	4	4	3	3	2	1	1	1	4	4	3	2	3	4	2	3	4	4	2	4	5	3	2	2	1	2	4	4	2	3	2	5	1	2	3	3	3	2	4	4	4	4	2	2	2						
1	0																																																								
1	0	3	3	2	1	5	3	4	5	4	5	3	2	3	5	2	2	1	4	5	1	2	3	4	3	4	4	2	5	3	5	2	3	4	3	4	4	2	5	3	5	2	2	2	3	4	5	4	2	3	3						
1	0	5	4	2	2	2	4	5	4	2	4	3	4	2	4	4	5	2	4	4	5	4	4	4	2	4	4	2	5	5	1	2	2	2	4	5	2	5	3	5	2	2	2	2	4	2	5	5	4	4	2						
1	0																																																								
1	0	2	3	5	2	1	1	1	1	4	4	2	1	1	4	4	3	4	4	3	2	1	4	4	1	3	2	4	3	3	2	3	3	1	4	4	3	4	4	3	3	1	3	3	3	3	1	3	2	3	3						
1	0	3	2	4	4	3	4	1	5	3	2	5	4	2	2	2	1	5	3	1	4	1	4	3	2	4	5	2	4	1	5	3	2	1	3	4	1	5	3	1	4	1	1	2	3	5	1	4	2	5	1	3					
1	0	4	2	4	2	2	2	1	2	5	4	4	3	2	2	5	4	4	3	4	4	2	2	3	4	4	2	2	3	4	2	5	4	5	3	3	1	2	3	3	4	4	2	3	5	2	2	1	1	2	1	2	2	4	2	1	2
1	0	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				
1	0	6	1	5	4	2	3	2	1	4	4	4	4	2	1	3	2	4	5	4	3	2	2	4	5	2	4	3	4	3	2	2	1	2	2	4	5	1	4	5	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	4	2	2	1		
1	0	7	4	4	4	1	3	3	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	2	4	3	4	1	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4	1	3	3	3	4	4	3	1	4	2	4	1	3					
1	0	8	3	1	5	5	2	4	5	5	3	4	1	4	4	4	1	5	3	3	3	4	5	5	4	4	4	2	2	4	1	1	5	3	4	3	5	1	3	5	5	1	3	4	3	1	5	2	4	5	1	5					
1	0	9	2	4	1	1	3	1	2	4	3	2	2	4	2	3	3	4	5	4	3	2	1	5	5	2	2	4	5	3	2	1	2	3	2	5	4	3	4	5	2	3	1	2	2	3	1	5	2	2	2	1					

110	4	4	3	1	3	3	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	5	5	3	5	5	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	5	4	3	3	3	1	3	3	2	4	3	2	3			
111	3	1	4	5	2	3	4	5	4	3	2	1	5	5	2	4	4	2	2	4	5	1	1	1	4	1	3	3	3	3	4	5	4	3	2	1	3	4	3	2	5	3	4	2	4	2	3	3	4	1			
112	5	4	4	3	4	3	4	4	5	4	5	4	4	5	4	2	5	4	2	5	4	3	4	2	4	2	4	4	3	4	5	4	4	5	3	5	3	5	2	5	5	4	3	4	3	4	3	4	5	4			
113	4	5	2	2	3	3	4	5	5	3	3	3	2	5	3	4	4	3	3	2	2	3	5	3	5	3	2	4	2	3	2	3	4	3	4	3	2	4	2	3	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4			
114	3	3	1	1	5	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	5	5	1	3	2	4	2	3	4	5	3	4	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	5	2			
115	4	4	1	1	2	2	2	5	5	5	4	2	1	4	5	5	5	3	3	3	2	2	2	5	5	1	5	5	2	2	2	2	2	2	5	5	1	5	5	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	5	1	
116	1	3	3	4	5	1	5	4	5	2	3	5	5	4	2	5	4	2	3	5	2	4	5	2	1	5	4	5	2	5	3	5	3	5	1	4	2	5	3	5	4	2	5	3	1	5	3	5	1	5			
117	4	5	1	3	2	2	1	5	2	3	2	2	1	4	4	3	3	4	4	2	1	4	4	1	5	4	2	3	1	2	2	1	2	2	4	1	3	4	1	2	3	2	1	1	1	2	3	3	1	1			
118	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	2	4	3	4	2	2	2	2	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2			
119	4	5	1	5	1	1	1	5	1	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	4	5	5	1	1	1	3	1	1	4	4	1	4	4	1	1	4	1	1	4	1	1	5	1	1	1			
120	2	4	1	3	2	3	3	3	1	3	5	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	4	3	2	3	1	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	1	2		
121	4	5	2	2	2	3	2	5	4	3	2	2	2	4	5	4	4	4	4	2	3	4	5	4	4	4	5	2	2	2	2	3	3	5	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	2	1	2	2	3	1	1	1
122	5	4	1	1	1	5	5	5	5	1	3	2	4	4	1	5	5	5	5	1	4	5	1	1	1	5	5	1	1	5	5	4	1	1	1	1	5	5	1	4	5	1	2	1	5	5	1	1	5	1			
123	3	4	1	2	2	3	2	4	4	4	2	2	1	4	4	2	4	2	4	1	2	4	4	2	4	4	5	1	4	3	2	2	4	4	4	2	4	4	4	2	1	1	3	3	3	2	4	2	3	2			
124	4	4	2	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	4	4	2	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2		



140	4	4	2	3	3	2	1	4	4	2	4	2	1	5	4	3	3	4	2	2	2	4	4	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	4	2	5	4	3	2	3	4	3	2	4	3	2	4	3	4	4	4	4
141	5	4	2	4	2	2	1	4	3	3	4	4	1	5	4	2	1	3	4	2	1	2	3	4	4	3	5	4	2	4	2	3	2	4	4	1	4	2	1	3	2	4	2	2	3	2	4	2	2	3			
142	2	4	2	1	4	2	2	4	4	4	2	2	1	2	4	2	4	4	4	2	1	3	5	2	2	4	4	4	2	2	2	1	4	2	3	2	4	4	2	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	
143	1	5	1	2	1	1	1	2	5	5	4	2	1	4	4	5	5	5	5	2	1	5	5	1	5	5	5	5	1	1	1	3	1	5	5	1	5	5	5	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1		
144	1	3	1	1	1	1	1	5	5	1	3	1	1	4	5	4	5	5	5	1	1	5	5	2	5	5	5	1	1	1	1	2	2	4	5	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1		
145	2	2	2	2	2	4	2	5	5	4	1	2	2	5	2	5	3	4	4	4	2	4	5	2	4	5	4	5	4	4	3	1	4	5	5	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	3	4	5	4	4	4		
146	2	4	3	1	3	3	2	5	4	5	3	3	2	1	5	3	2	5	3	5	1	3	4	3	5	5	4	4	1	3	1	5	2	2	4	3	4	4	5	2	3	2	2	2	2	1	2	2	5	2			
147	1	3	5	3	1	4	3	2	1	3	5	4	1	5	4	4	3	5	5	4	4	4	5	3	4	5	5	4	4	5	3	2	2	4	4	5	4	5	4	5	4	3	3	2	3	3	4	2	4	5	2	3	
148	4	1	2	3	4	3	3	4	3	4	1	3	4	2	4	3	3	4	2	2	3	3	4	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	2		
149	4	2	2	1	4	2	2	4	4	3	2	4	1	4	4	3	3	3	4	5	2	4	5	3	5	4	4	2	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	1	2	4	4	2	3	4	2	3	2			
150	5	4	2	2	1	1	1	4	4	1	2	2	2	1	5	1	4	4	4	2	2	3	1	2	2	5	4	2	4	4	4	2	2	4	3	1	4	4	2	1	2	5	1	2	1	1	3	2	2	1			
151	2	3	1	4	2	2	1	5	4	2	4	2	1	4	5	4	5	3	5	1	1	4	5	5	4	5	4	2	3	3	1	2	3	4	5	1	5	4	1	3	3	2	3	1	1	4	2	1	2	1			
152	5	4	2	1	2	2	4	2	4	4	4	1	1	4	4	2	4	4	4	2	1	5	4	4	4	5	5	1	2	1	4	1	5	5	4	4	4	1	2	2	3	3	3	4	1	1	2	1	1	2			
153	4	2	1	1	4	1	4	4	2	1	5	1	1	5	5	4	2	5	2	1	5	5	5	1	4	3	5	1	5	1	1	1	1	5	3	1	4	5	3	2	5	5	1	1	1	5	2	1	5	5			
154	4	4	3	1	1	1	1	4	2	4	5	1	2	4	3	1	4	2	4	2	3	4	2	1	1	4	4	4	4	3	2	1	1	4	1	3	2	1	2	2	1	3	1	3	4	1	2	1	5	2			

155	4	5	3	2	2	1	2	5	5	4	1	1	2	5	5	1	5	5	4	2	3	5	2	2	3	5	5	4	4	2	2	3	1	4	4	2	4	5	3	2	1	3	1	2	2	2	2	2	5	2
156	1	3	1	1	3	1	1	5	3	3	3	1	1	5	1	5	5	3	3	1	3	3	1	1	3	3	3	3	1	3	2	1	1	3	3	1	3	3	3	1	2	1	1	1	1	1	3	1	3	1
157	3	4	4	1	1	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	1	5	5	5	3	2	5	3	4	5	2	4	1	1	3	3	3	5	5	1	3	5	1	1	2	3	3	1	2	1	3	1	3	1
158	3	4	3	4	2	3	1	5	4	4	4	2	5	4	5	3	4	5	5	1	1	5	1	2	4	5	5	2	1	4	1	2	3	3	3	1	3	2	2	3	1	2	3	2	4	2	3	1	4	2
159	2	4	2	2	3	3	2	4	2	3	3	4	3	4	5	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	5	4	2	3	2	2	3	4	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4
160	3	5	2	3	1	2	3	4	4	4	2	3	1	4	3	4	4	4	4	2	3	4	5	3	4	4	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	5	4	4	3	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2
161	3	4	3	1	3	2	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	1	4	4	4	2	2	2	3	3	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	3	3	3	2	3	2	4	3
162	2	1	3	2	3	2	2	4	3	4	3	2	3	4	2	3	2	4	2	4	4	1	3	4	2	3	4	2	4	3	4	1	2	4	4	2	2	4	2	3	4	1	3	4	4	2	4	3	2	4
163	1	4	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	4	4	4	1	2	4	4	2	3	4	4	3	2	1	1	2	3	3	5	1	4	4	2	1	3	1	2	2	1	1	3	1	1	1
164	3	4	2	2	4	3	1	4	3	2	1	2	1	4	5	2	4	3	4	1	1	5	5	3	5	5	3	2	2	5	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	4	5	4	4	1	3	4	1	3	1
165	4	1	2	1	3	3	2	4	4	4	1	1	1	5	4	3	5	5	5	2	2	5	5	5	4	5	4	4	1	2	4	3	1	4	4	4	5	3	3	4	1	5	3	5	1	4	4	1	2	1
166	1	2	2	1	2	1	1	5	3	4	3	2	2	5	5	3	3	4	4	2	1	4	5	1	3	3	3	4	1	2	3	1	3	3	4	1	4	3	1	4	3	1	4	2	5	3	2	1	1	4
167	2	2	3	1	2	4	1	4	4	3	2	1	1	5	4	3	4	5	4	3	3	2	1	2	4	5	5	4	3	1	1	1	2	4	4	1	5	5	3	2	2	2	2	1	3	1	1	4	1	1
168	4	3	1	3	3	4	3	3	4	3	2	1	2	2	3	3	2	4	4	2	2	5	4	2	4	4	3	3	2	1	4	3	3	4	2	3	4	2	2	2	3	4	2	4	4	4	4	3	3	2
169	4	4	2	1	3	4	3	5	4	3	1	3	1	5	2	3	4	4	5	1	3	4	5	1	4	4	3	4	4	1	2	1	4	3	4	4	3	4	3	4	1	2	2	4	3	4	4	3	3	2

170	5	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	5	2	4	5	4	4	2	2	3	5	2	3	4	4	2	4	2	4	3	3	2	3	2	2	4	2	1	2	
171	1	5	1	1	1	1	2	5	5	5	1	2	1	3	5	5	2	5	5	1	1	5	5	1	3	5	5	1	1	1	2	4	3	5	5	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1
172	5	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	5	2	4	5	4	4	2	2	2	5	2	3	4	4	2	4	2	4	3	3	2	3	2	2	4	2	1	2	
173	4	4	3	4	2	4	2	4	5	2	2	5	4	2	5	4	3	5	4	3	2	2	4	3	4	3	5	4	5	2	3	5	4	5	4	3	4	3	4	5	3	1	5	3	5	2	4	3	5	4		
174	4	4	2	2	3	2	2	4	5	4	4	3	2	3	3	2	4	4	4	2	2	3	4	3	4	4	4	2	2	2	3	3	2	4	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3
175	4	5	2	5	1	3	5	3	3	3	2	5	3	4	2	4	4	3	4	2	4	3	4	2	4	4	3	2	4	2	1	4	2	2	4	4	3	2	3	2	3	4	3	1	4	4	3	1	4	2		
176	4	1	2	3	3	3	2	5	5	2	4	1	1	5	5	1	2	5	5	5	2	5	5	1	5	5	5	1	3	1	2	2	3	2	2	1	2	3	1	1	1	1	3	3	1	3	1	1	3	5		
177	2	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	5	5	5	4	4	2	2	2	4	5	2	4	4	5	2	2	2	4	2	2	4	3	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
178	2	5	2	2	2	1	3	4	4	3	4	2	2	3	2	4	4	4	2	2	1	4	5	2	4	4	4	2	2	2	1	1	1	4	5	2	5	4	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	3		
179	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	2	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2		
180	2	2	3	1	2	4	1	1	5	4	4	1	1	4	2	4	4	1	1	1	2	2	4	1	4	5	5	1	4	1	1	2	3	4	4	1	5	1	1	2	4	1	1	1	1	4	1	4	4	1		
181	3	4	4	5	4	4	2	5	4	4	5	3	4	3	5	3	5	4	4	3	2	4	2	4	4	3	5	4	3	4	2	1	5	3	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	5	4	4	2	3	4	4	
182	4	5	3	4	2	4	3	4	4	3	4	2	2	4	2	1	2	4	4	1	2	1	3	4	1	3	2	4	2	4	3	2	1	4	5	1	4	3	4	3	4	3	2	3	4	2	1	2	4	3	4	2
183	2	5	1	1	1	2	1	4	4	4	2	1	2	4	4	2	2	3	4	1	3	5	5	2	5	4	2	1	2	1	1	2	1	4	2	4	4	4	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1		
184	4	4	4	1	1	4	1	5	5	3	4	1	4	5	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	5	5	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	5	5

185	4	1	1	1	1	2	1	1	5	4	1	1	1	4	3	4	2	4	1	2	1	5	4	1	3	3	5	2	3	1	1	3	1	5	5	1	2	2	1	1	1	3	1	2	2	1	2	3	1	3					
186	4	2	2	2	2	2	5	2	3	2	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	2	5	4	4	2	4	2	2	2	2	5	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	5	4	2	2	4					
187	2	1	1	1	2	2	2	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	1	3	5	5	2	4	4	5	1	2	1	2	3	2	4	2	2	5	4	1	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1					
188	5	5	4	5	3	1	5	5	5	1	3	5	4	1	4	5	5	3	2	5	3	5	4	1	4	5	5	3	2	5	4	1	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	4	5	5	1
189	5	4	5	2	4	1	2	5	4	1	1	5	5	4	4	5	3	5	2	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	3	4	4	3	5	3	4	2	5	4	3	5	4	4	4	1	1	1	4	1	1					
190	5	5	1	5	4	2	1	5	2	5	1	1	5	5	2	2	5	5	5	1	1	5	5	1	2	3	5	1	2	1	1	5	1	2	5	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	2				
191	5	5	1	1	2	2	1	5	4	5	2	1	2	4	4	2	5	5	5	1	1	4	5	1	4	4	5	5	2	5	1	1	2	4	2	1	5	4	2	1	1	4	1	2	2	1	4	1	5	1					
192	1	5	1	1	5	5	4	5	5	5	5	1	1	5	5	5	4	5	5	4	1	5	5	1	5	5	4	1	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	4	3	4	1	1	1	5	5	1	4	2	5	4				
193	4	4	5	1	3	2	4	2	4	3	3	5	1	4	5	4	4	3	5	1	2	4	5	3	4	5	4	5	3	2	3	4	2	4	3	3	4	1	3	2	1	3	1	4	2	4	4	1	2	5					

## Apéndice E. Fotografías





## Apéndice F. Matriz de Consistencia

**Tabla 49**

*Matriz de consistencia*

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores		
			Variable	Dimensión	Indicador
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica?	Determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica.	La relación es significativa y directa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica	Estrés académico	R. Físicas	Presenta trastorno de sueño, fatiga, dolores en la cabeza, problemas de digestión, somnolencia o necesidad de dormir
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión falta de motivación en estudiantes de quinto de secundaria de	Identificar la relación entre el estrés académico y la dimensión falta de motivación en estudiantes de quinto de secundaria de	La relación es significativa y directa entre el estrés académico y la dimensión falta de motivación en estudiantes de		R. Psicológicas	Presenta inquietud, depresión o tristeza, ansiedad, angustia, problemas al concentrarse, agresividad o irritabilidad.
				R. Comportamentales	Presenta conflictos con su entorno o tendencia a discutir, se aísla, esta desgano, puede aumentar o

<p>instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay Huancavelica?                  ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión de dependencia en estudiantes de quinto secundaria instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay Huancavelica?                  ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión baja autoestima en estudiantes de quinto secundaria instituciones</p>	<p>instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay Huancavelica.                  Identificar la relación entre el estrés académico y la dimensión de dependencia en estudiantes de quinto secundaria instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay Huancavelica.                  Identificar la relación entre el estrés académico y la dimensión baja autoestima en estudiantes de quinto secundaria instituciones</p>	<p>quinto de secundaria instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay Huancavelica.                  La relación es significativa y directa entre el estrés académico y dependencia en estudiantes de quinto de secundaria instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay Huancavelica.                  La relación es significativa y directa entre el estrés académico y la dimensión baja autoestima en</p>	<p>Falta de motivación</p> <p>Procrastinación</p> <p>Dependencia</p> <p>Baja autoestima</p>	<p>reducir el consumo de alimentos</p> <p>Carencia de iniciativa;                  Falta de interés y responsabilidad para realizar sus responsabilidades;                  Falta de determinación en la consecución de metas y objetivos</p> <p>Necesidad persistente de contar con la ayuda de otros para la realización de sus actividades, con la ayuda y compañía de alguien.</p> <p>Posponer las actividades por temor a realizarlo mal o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes.</p>
---	---	--	---	--

educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica? ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión desorganización en estudiantes de quinto de secundaria instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica. Identificar la relación entre el estrés académico y la dimensión desorganización en estudiantes de quinto de secundaria instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica. ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión evasión de responsabilidades en estudiantes de quinto de secundaria instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica. Identificar la relación entre el estrés académico y la dimensión evasión de responsabilidades en estudiantes de quinto de secundaria instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica. Existe relación significativa y directa entre el estrés académico y la dimensión

Desorganización Consiste en que el sujeto realiza un mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo impidiendo la concreción de sus actividades

Evasión de responsabilidades Deseo de no realizar actividades por fatiga o por creer que no son importantes

educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica? - educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica. - evasión de responsabilidades en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica

#### Metodología

Diseño	Participantes	Instrumentos
<p>El diseño que se usó en la investigación fue no experimental y de corte transeccional, debido a que el investigador no tendrá la posibilidad de manipular ninguna de las variables de la investigación; así como, la recopilación de datos se hará en un solo momento del proceso investigativo; además de ser sub tipo correlacional ya que se buscó la relación entre las variables (Hernández, Fernández, y Baptista, 2016)</p>	<p><i>Población:</i> Lo constituye por la totalidad de estudiantes de 5to de secundaria de instituciones educativas con JEC de la provincia de Lircay; las mismas que son dos: I.E. “José María Arguedas” (187 estudiantes) e I.E. “Nuestra Señora del Carmen” (200 estudiantes); es decir, un total de 387 estudiantes.</p> <p><i>Muestra:</i> La muestra para efectos de esta investigación fueron 193 estudiantes de quinto de secundaria de Instituciones Educativas con JEC de la provincia de Lircay - Huancavelica.</p>	<p><i>Variable 1:</i> Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza (2006),</p> <p><i>Variable 2:</i> Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA), tiene como autor a Edmundo Arévalo Luna y Cols (2011)</p>

