



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA
UNIVERSITARIA**

**Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de
un instituto tecnológico público de Cusco, 2022.**

AUTORA:

Visaga Zambrano, Maria Graciela (orcid.org/0000-0002-6634-3861)

ASESOR:

Dr. Díaz Salvatierra, Eddy Ronald (orcid.org/0000-0001-6164-6460)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles.

LIMA – PERÚ

2022

Dedicatoria

A nuestro AMADÍSIMO SEÑOR JESÚS. A mi madre, por su ejemplo de fe, fortaleza e integridad.

Agradecimiento

Agradezco al Dr. Eddy Ronald Díaz Salvatierra, asesor en la presente investigación, por su apoyo y enseñanza.

Índice de contenido

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA	15
3.1. Tipo y diseño de investigación	15
3.2. Variables y operacionalización	16
3.3. Población, muestra y muestreo	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	19
3.5. Procedimientos	20
3.6. Método de análisis de datos	21
3.7. Aspectos éticos	21
IV. RESULTADOS	22
V. DISCUSIÓN	29
VI. CONCLUSIONES	35
VII. RECOMENDACIONES	36
REFERENCIAS	37
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1.	Población de estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Túpac Amaru año 2022	17
Tabla 2.	Muestra de estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Túpac Amaru año 2022	18
Tabla 3.	Validez de los instrumentos	20
Tabla 4.	Confiabilidad de las variables.	21
Tabla 5.	Frecuencia entre la variable 1 Procrastinación académica y la variable 2 Estrés académico.	22
Tabla 6.	Frecuencia entre la dimensión 1: Postergación de tareas y la variable 2 Estrés académico.	23
Tabla 7.	Frecuencia entre la dimensión 2: Autorregulación académica y la variable 2 Estrés académico.	24
Tabla 8.	Prueba de normalidad.	25
Tabla 9.	Prueba de correación entre la variable 1: Procrastinación académica y la variable 2: Estrés académico	26
Tabla 10.	Prueba de correación entre la dimensión 1: Postergación de Tareas y la variable 2: Estrés académico	27
Tabla 11.	Prueba de correación entre la dimensión 2: Autorregulación Académica y la variable 2: Estrés académico	28

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general, determinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Túpac Amaru de Cusco, 2022. El estudio fue de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo correlacional, no experimental. Por su temporalidad y forma de recopilación de la información; transversal y transaccional. La técnica de investigación utilizada fue la encuesta, los instrumentos fueron dos cuestionarios, debidamente validados por juicio de expertos; los mismos que fueron aplicados a una muestra de 150 alumnos del Instituto de Educación Superior, el muestreo fue de tipo no probabilístico. Mediante los resultados, con relación a la hipótesis general, se determinó un Rho de Spearman de 0,310, comprobándose una correlación positiva de intensidad baja entre la variable Procrastinación académica y la variable Estrés académico; el valor de la significancia fue de 0,000 (Sig. <0,05), por lo que es adecuado rechazar la hipótesis nula; de manera tal que existe una relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes de la muestra.

Palabras clave: Procrastinación académica, Estrés académico, Educación superior.

Abstract

The objective of this research work was to determine the relationship between academic procrastination and academic stress in students of the Túpac Amaru Public Technological Higher Education Institute of Cusco, in 2022; It is a study with a quantitative approach, descriptive and explanatory, correlational, non-experimental, and due to its temporality and way of collecting cross-sectional and transactional information. The applied research technique has been the survey; that is, an ordinal Likert scale questionnaire was applied to a sample of 150 students from the Institute of Higher Education determined by a non-probabilistic sampling technique; Obtaining as results and conclusions, in relation to the general hypothesis, a Spearman's Rho of 0.310 was determined, proving a positive correlation of low intensity between the variable Academic Procrastination and the variable Academic Stress; the significance value was 0.000 (Sig. <0.05), so it is appropriate to reject the null hypothesis; in such a way that there is a significant relationship between academic procrastination and academic stress in the students of the sample.

Keywords: Academic procrastination, Academic stress, Higher education.

I. INTRODUCCIÓN

El ingreso a la educación superior, es el inicio de un proceso de constante cambio que puede desencadenar reacciones físicas y emocionales nocivas para el mismo estudiante, porque; ciertamente es una etapa que exige el desarrollo de nuevas destrezas y un mayor rendimiento académico (Barraza y Barraza, 2019). La adaptación a esta nueva vida, es un proceso que trae consigo desafíos y expectativas de gran dinamismo en la expresión de nuevas habilidades y recursos en el estudiante (Vivanco-Vidal et al., 2020).

La educación superior, es hoy; el principal impulsor del nuevo paradigma sociocultural, es el garante del desarrollo competitivo y próspero de la sociedad. La educación superior ha creado mecanismos y medios de adaptación que le han permitido enfrentar, en gran forma; las demandas del actual mercado laboral, formando estudiantes diestros en competencias y habilidades específicas (Meneghel et al., 2021).

El estudiante hace frente, a mayores exigencias y responsabilidades académicas, desde sus propias limitaciones personales; situación que asume con desgobierno y falta de recursos emocionales. Surgen entonces, la desconfianza e inseguridad, las mismas que se traducirán en el establecimiento de nuevos patrones mentales incorrectos e inadecuados de autorechazo (Torres, 2021).

Ante la presión, que el mismo sistema académico ejerce sobre los estudiantes, para que puedan cumplir eficazmente sus obligaciones, el aprendiz; adopta conductas dilatorias y de postergación, cargadas de componentes psicológicos y acompañadas de grandes dificultades, porque finalmente; la institución de formación, no le facilita las herramientas necesarias para atenuar las deficiencias académicas (Knaus, 1997), las mismas, que ocasionan severos efectos negativos en la calidad del producto académico (Moreta et al., 2018).

Este comportamiento de postergación, evitación y justificación de un quehacer académico, hace referencia a la procrastinación académica (Torres, 2021), donde el individuo se convierte voluntaria y conscientemente en un procrastinador académico (Solomon y Rothblum, 1984), que justifica con falsa argumentación la instalación de nuevos patrones dilatorios (Busko, 1998).

La Procrastinación Académica actualmente, es una tendencia conductual prevalente en la educación superior, ocasiona consecuencias que en gran parte, son difíciles de revertir; porque se trata de un patrón centrado en lo fisiológico, cognitivo y conductual; por lo mismo, es importante identificar los componentes multidimensionales del constructo (Tamanaee-Far y Ghasemi, 2017).

En efecto, la procrastinación académica es un factor que influye y afecta de forma directa, la formación profesional o técnica de un estudiante, al promover el bajo rendimiento académico, que es en definitiva, el principal indicador de un adiestramiento de alta o baja calidad. De esta manera, se generan en los estudiantes, síntomas fisiológicos de estrés, ansiedad y problemas emocionales integrales, dentro del contexto académico (Moreta et al., 2018).

Se ha relacionado la procrastinación con diversas variables, como por ejemplo: el perfeccionismo en la actividad académica (Closson y Boutilier, 2017), el rendimiento académico (Dunn y Hayakawa, 2021), problemas emocionales, ansiedad y estrés en la educación superior (Ferrari y Tibbett 2017). Sin embargo, el estrés académico es el constructo que ha motivado el mayor número de estudios, porque a decir de diversos especialistas; es el factor más amenazante en la formación académica o técnica superior (Closson y Boutilier, 2017).

Los estudiantes procrastinadores, suelen presentar; conflictos y desordenes cuando intentan regular sus emociones, les resulta complicado e inclusive imposible, tener bajo control los niveles secuenciales de su motivación, aspecto que termina generando un cuadro de estrés, que inclusive se extiende a espacios posteriores en su vida adulta; como podría ser el caso del establecimiento de patrones conductuales crónicos y disfuncionales (Córdova y Alarcón, 2019).

En este sentido, el estrés académico, surge como una expresión conductual de la práctica procrastinadora. Como una respuesta inminente y silenciosa. Precisamente este tipo de estrés, se mantiene regulado por mecanismos de activación cognitiva y emocional; es la reacción, que el individuo asume, frente al surgimiento de nuevas situaciones que resultan incontrolables, motivando inclusive una severa afectación en sus relaciones interpersonales, aspecto que desmotiva al estudiante (Domínguez-Lara, 2017).

A nivel internacional el hábito procrastinador, ha sido considerado el problema más grave que afecta a la educación superior, porque ha ocasionado el incremento de la deserción estudiantil; para los especialistas, es el resultado de la desidia de parte del Estado y la gestión académica universitaria (Tamanaee-far y Ghasemi, 2017).

La Organización Mundial de la Salud, en el 2019, advirtió de la existencia de nuevas tendencias y características poco frecuentes en los componentes de la salud mental; un panorama que fue descrito como; complejo y preocupante, puesto que; según los últimos reportes recogidos, no se han cumplido los objetivos y metas trazadas para el 2020 y 2021, se han reportado índices que han ocasionado alarma, en relación a los trastornos o cuadros patológicos en el psiquismo de la población, a nivel global. Por lo que se optó por la ampliación de los programas de atención, con una prórroga hasta el 2030 (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019).

En Latinoamérica, diversos estudios realizados en países de nuestra región, han demostrado; que el estrés es el reflejo de disfunciones interpersonales, en los entornos universitarios, que el problema se agrava por el predominio de una docencia con falta de empatía hacia los estudiantes (Rodríguez y Clariana, 2017).

En nuestro país, en el 2019, el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM), realizó un estudio, de tipo indagatorio, que tuvo como objetivo; determinar los efectos secundarios y consecuencias de la pandemia y el encierro, en la salud mental de un sector de la población (17 y 35 años) en la ciudad de Lima. Los resultados evidenciaron que el 52% de la población presentaba alteraciones psicósomáticas por estrés moderado y severo (INSM, 2019). (Instituto Nacional de Salud Mental [INSM], 2019).

Por otro lado, se ha establecido que más del 30 % de la población universitaria en nuestro país, evidencia disfunciones como el estrés o episodios ansiosos, debido a la presión académica. Las distintas investigaciones, realizadas en nuestro país, no son concluyentes, especialmente sobre aspectos relevantes como pueden; la edad o el medio sociocultural de los afectados, pero si se ha determinado que; en cuanto a prevalencia por sexo, son las mujeres las que reportan índices altos de intensidad (Contreras, 2019).

A nivel local, se han encontrado algunos estudios, que en su mayoría se han llevado a cabo en el entorno de la educación básica regular. La Institución Educativa, donde se ha desarrollado la presente investigación, no es ajena al problema, los docentes han reportado actitudes de desmotivación y falta de responsabilidad de parte de los estudiantes, aspectos que han ocasionado serias dificultades en el rendimiento académico.

En este sentido, y no existiendo un estudio de referencia, sobre el tema, y habiéndose evidenciado, este tipo de problemática en la realidad donde se efectuó la investigación, se consideró relevante realizar la presente investigación en el Instituto Tecnológico de gestión pública en la ciudad de Cusco, 2022, evaluando a los estudiantes del primer y segundo ciclo.

El problema general en el presente estudio es: ¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022?; los problemas específicos son los siguientes: (a) ¿Cuál es la relación entre la postergación de tareas y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022?; (b) ¿Cuál es la relación entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022?

El presente estudio se justifica de manera teórica, al ser una investigación que se enfoca en la realidad local, el mismo que ha permitido identificar y describir principios teóricos actualizados, delimitando los componentes de ambos constructos: Procrastinación Académica y Estrés académico y el estudio de sus dimensiones. Por otro lado, es importante mencionar que se han descrito y analizado, los nuevos modelos teóricos que explican el problema materia de la presente investigación, desde enfoques relacionados al estudio de la fisiología neurocognitiva.

La justificación metodológica del estudio se sustenta, porque las técnicas e instrumentos que fueron utilizados; servirán de modelo para otras investigaciones que puedan tener alguna semejanza con la problemática planteada. Así mismo se revisaron principios metodológicos descriptivos, de diversos autores como Ato, López, y Benavente (2013). Los instrumentos utilizados fueron previamente

calibrados y validados bajo la rigurosidad científica exigible en este tipo de estudio, el mismo que tienen como propósito la generación de aportes a través de los hallazgos encontrados.

La justificación práctica del estudio; se sustenta en la importancia de la información y resultados obtenidos, los mismos que servirán como referente para guiar distintas acciones y toma de decisiones, de parte de las autoridades del centro de estudios donde se ha realizado la presente investigación, de esta manera será posible la conveniente implementación de programas que promuevan en los estudiantes; el surgimiento de nuevas habilidades de autocontrol y gestión del tiempo, aspectos que son indispensables para asegurar el cumplimiento de objetivos y metas dentro del entorno académico. Por otro lado, estas conclusiones y hallazgos servirán para que se tome como referencia en otras instituciones.

El objetivo general de la investigación es: Determinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Cusco, 2022; los objetivos específicos serán: (a) Determinar la relación entre la postergación de tareas y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022; (b) Determinar la relación entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022.

Según lo planteado se propone como hipótesis general: Existe relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022; las hipótesis específicas son: a) Existe relación significativa entre la postergación de tareas y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022; b) Existe relación significativa entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

Se han incluido diferentes investigaciones internacionales, relacionadas con la problemática planteada en la presente investigación, así se tiene; el estudio de Magnín (2021), que estableció como objetivo del estudio, describir la relación entre dos variables, por un lado: el hábito postergatorio de tareas académicas, es decir la Procrastinación, y por otro lado la variable: Estrés Académico. Fue un estudio correlacional, cuantitativo y descriptivo. En la medición de variables se hizo uso de dos cuestionarios: el de Procrastinación de Tuckman y el Cuestionario SISCO. Los instrumentos fueron aplicados en una muestra constituida por estudiantes de la universidad de Paraná. Finalmente fue posible evidenciar una relación significativa y positiva respecto de ambas variables ($R_{64} = .55$; $p < .01$). Sobre la dimensión Síntomas y Reacciones fisiológicas, los resultados mostraron una mayor relación significativa, en relación a las demás dimensiones del Estrés Académico.

Nayak (2019), realizó un estudio, que tuvo como objetivo; la identificación de la relación existente, entre la conducta postergatoria; es decir una conducta procrastinadora, la gestión del tiempo y el Estrés Académico. Fue un estudio correlacional, cuantitativo, que se centró en un grupo de 201 universitarios de enfermería, en la India. Los resultados demostraron que la media (+ DE) de la procrastinación fue de 88,05 (+ 1,19). Así mismo se pudo demostrar también, la correlación positiva entre la variable 1 y la variable 2 $r = .185$ ($p = .009$); respecto de la relación entre pérdida de tiempo y estrés académico; se evidenció una relación $r = .253$ ($p = 0.001$), que devino en un índice significativo al 0.05 de nivel de significancia.

Barraza y Barraza (2019), en el estudio que llevaron adelante, se propusieron identificar de qué forma era posible una correlación respecto de la Procrastinación y la sintomatología de un desorden específico en la salud mental, como es el Estrés Académico. Los instrumentos utilizados fueron dos cuestionarios: el Cuestionario Procrastinación Académica, el mismo que es ampliamente conocido por los especialistas en la psicología y el Inventario SISCO. Fue un estudio descriptivo y correlacional. Se seleccionó como muestra un grupo de 300 estudiantes de formación técnica de una ciudad mexicana. Los resultados mostraron en un primera parte del estudio, la correlación existente entre las

dimensiones de ambas variables. Posteriormente en una segunda parte, se relacionó las dimensiones de la segunda y primera variable, evidenciándose, la no existencia de correlación entre estresores y procrastinación académica ($p = .363$) de igual forma no encontró relación con los síntomas ($p = .136$). Finalmente en la tercera parte del estudio se realizó un tercer análisis relacionando el estrés académico y las dimensiones de la primera variable, se evidencio relación positiva entre postergación de tareas y estrés académico ($p < .01$) y la relación negativa con la auto regulación ($p < .01$). Finalmente se estableció la no existencia de correlación entre las variables de estudio ($p = .165$).

Camarillo, et al. (2021) llevaron adelante un estudio, para identificar la correlación existente entre las variables procrastinación y estrés académico. Fue un estudio, cuantitativo, correlacional, se hizo uso de cuestionarios para la medición de ambas variables, los instrumentos, fueron aplicados a una muestra de 102 universitarios del Estado de México. El estudio estuvo dirigido a identificar la relación entre ambas variables, teniendo en cuenta que; por motivo de la pandemia, las sesiones académicas fueron virtuales. De acuerdo a los resultaos se encontró una correlaciona significativa entre ambos constructos materia de investigación ($p < 0.05$), sin embargo el resultado fue contrario en la relación de la primera variable y la dimensión síntomas ($p = .113$), lo mismo ocurrió en referencia a las estrategias de afrontamiento ($p = .854$).

Shokeen, (2018), estableció como objetivo en su investigación, la identificación de una relación entre la postergación de quehaceres académicos, es decir la procrastinación académica y los efectos del estrés académico, teniendo presente; de qué manera estas dos variables podrían estar relacionadas con el logro académico. Fue una investigación correlacional, cuantitativa. Se aplicaron cuestionarios que fueron de construcción propia, los mismos que fueron aplicados a una muestra de 100 participantes. De acuerdo a los resultados se evidenció la existencia de una correlaciona significativa, por lo que se estableció el valor calculado de $r = 0.475$, que es más alto que el valor de r con grados de libertad (98), es decir, 0,195 en 0.05 nivel y 0.254 a 0.01 nivel.

A nivel nacional, es posible referir al estudio de Medrano (2017), que estuvo dirigido a identificar la relación existente respecto de procrastinación en el ámbito

académico y el estrés académico. El estudio fue cuantitativo, diseño no experimental, correlacional. Se aplicaron dos cuestionarios: Cuestionario de Estrés Académico (CEAU) y el Cuestionario de Procrastinación académica (PASS), instrumentos que se aplicaron a 12 estudiantes universitarios de Lima. Los resultados mostraron, una relación correlacional de ($p < 0,05$), en las estudiantes mujeres y una correlación directa y baja ($r = 0,38$), en los varones.

Bernal (2019), realizó un estudio con la finalidad de poder identificar la relación entre la conducta procrastinadora en el ámbito de la educación superior y el estrés académico, fue un estudio cuantitativo, correlacional, transversal. Se aplicaron cuestionarios adaptados para la medición de ambas variables a una muestra de 156 universitarios. Se demostró según los resultados, la existencia de una correlación significativa entre las dimensiones de ambas variables ($r = .26$, $p < .05$), así mismo se observó correlación significativa entre las dimensiones estresores y auto regulación ($r = .18$, $p < .05$).

Cáceres y Cahui (2020), realizaron un estudio planteándose el objetivo de determinar de qué manera se relaciona un constructo como es el estrés académico y la conducta postergatoria, en los quehaceres académicos, en referencia a la procrastinación en los estudiantes. Fue un estudio cuantitativo, correlacional, transversal, que se realizó en la ciudad de Puno, con la participación de 134 estudiantes universitarios. Se aplicaron dos cuestionarios, el Cuestionario SISCO de Estrés Académico el Cuestionario de Procrastinación Académica. Se demostró de acuerdo a los resultados la existencia de una correlación significativa entre los constructos materia de la investigación, $p = 0.000$, lo cual es $< a 0.05$. Así como la correlación positiva de $Rho = 0.674$.

Mendoza (2020), realizó un estudio, con la finalidad de determinar la correlación entre Estrés Académico y Procrastinación Académica, en la ciudad de Lima. Fue un estudio empírico, de diseño correlacional. Se utilizaron dos cuestionarios: Cuestionario de SISCO y el de Procrastinación Académica, los mismos que fueron aplicados a 200 estudiantes universitarios. La investigación en sus resultados, comprobó la no existencia de correlación significativa entre las variables materia de estudio ($r = .072$; $p < .05$), por otro lado también se evidenció que es posible identificar diferencias significativas respecto de la variable

procrastinación, de acuerdo a la edad de cada estudiante; puesto que se registró mayor procrastinación en los estudiantes de edades comprendidas entre los 20 y 30 años de edad. Por otro lado, también se demostró la no existencia de una relación significativa entre la primera variable con la postergación de actividades ($r = .061$; $p < .389$).

Hidalgo (2019), realizó un estudio con el objetivo de identificar la relación entre las variables estrés académico y procrastinación académica. Metodológicamente, es posible señalar que fue una investigación cuantitativa, transversal y correlacional. Los participantes, a quienes se aplicó los instrumentos de medición, fueron 608 universitarios de la ciudad de Trujillo. Se utilizaron dos cuestionarios, el de Procrastinación Académica y el de SISCO de Estrés Académico de Tuckman. Según los resultados, se evidenció la relación correlacional directa y moderada respecto de las dimensiones de ambas variables. ($r(289) = .38$; IC95%: $.27 - .47$). Se determinó relación directa moderada entre Estrés Académico (Estresores) y Procrastinación ($r(289) = .29$; IC95%: $.18 - .39$).

La primera variable de estudio, en la presente investigación; es la Procrastinación Académica. En términos generales, procrastinar; es la actitud de postergar quehaceres, de forma intencional y habitual, aun teniendo conciencia de las consecuencias que pueden sobrevenir. De esta forma el individuo encuentra la manera de poder dedicarse a la realización de actividades no significativas; este comportamiento deviene en sentimientos de culpa y frustración (Ludwig y Schicker, 2018).

Ferrari (1995, citado por Ramos y Pedraza, 2017), se refiere a la procrastinación; como el hábito postergatorio presente de forma continua en la realización de un quehacer académico, que se traduce en una incapacidad de poder efectuar de manera eficaz sus obligaciones. Existe entonces ciertamente una respuesta conductual (Ferrari et al, 1995), de evitación; conducta que es susceptible de ser valorada en distintos niveles, los mismos que son determinados de acuerdo a su frecuencia (Rothblum et al, 1986), esta tendencia al aplazamiento de tareas, es acompañada de malestar subjetivo (Díaz-Morales y Ferrari, 2019).

Según Harris y Sutton (1983, citado por Ramos y Pedraza, 2017), la procrastinación académica es un tipo específico de procrastinación. Se define como la tendencia al retraso innecesario que ocurre siempre o casi siempre, en el cumplimiento de las tareas académicas, el individuo justifica sus acciones, con el fin de evitar la culpabilidad, frente al incumplimiento (Busko, 1998, p. 29).

Guzmán y Chávez (2019), definen la procrastinación académica, como la reacción comportamental disfuncional, carente de reflexión o consideración de las consecuencias. Ferrari, Johnson y McCown (1995), sostienen que la procrastinación académica, es causada por una disfunción o trastorno psicológico, generalmente vinculado a otros trastornos como la dependencia, estrés etc.

Para Aspée, González y Herrera (2020), la procrastinación académica; es ante todo una actitud de aplazamiento de deberes, que son imprescindibles para el desempeño y rendimiento académico, motivado por falta de voluntad y compromiso de parte del estudiante. Por su parte Seferian y Arregui (2020), consideran que la procrastinación académica; debe ser definida como una tipología comportamental que implica la carencia de objetivo y planificación de parte del individuo, por falta de capacidad en la autorregulación de sus conductas.

Los autores anteriormente citados, aportan una visión diferente del constructo, porque enfocan los límites de sus definiciones, desde los factores internos o subjetivos que están estrechamente vinculados a la procrastinación académica. Bajo este enfoque, Sirois (2004), manifiesta que el hábito procrastinador es la consecuencia del déficit de confianza y autocontrol del individuo, planteamiento que ha sido reforzado por Umerenkova y Flores (2017) cuando señalaron, que ciertamente; esta práctica de retraso, da origen a patrones y automatismos secuenciales psíquicos y corporales.

La Procrastinación Academia ha atravesado un largo proceso evolutivo, a lo largo del cual, han surgido diversos enfoques o modelos teóricos. Los modelos teóricos, son reconstrucciones mentales, que sirve para representar el conocimiento surgido en la realidad observable (Morín, 1998), siendo la procrastinación, un hecho real verificable, que ha cobrado trascendencia, por los altos índices que ha alcanzado; actualmente es considerada como un fenómeno

multifacético, motivo de estudio de diversos modelos teóricos, porque a decir de diversos especialistas, en este constructo se relacionan aspectos cognitivos, conductuales y afectivos (Rothblum, 1990), ocasionando una seria afectación en la capacidad de observar, identificar y distinguir la realidad inmediata (Vargas, 2017).

El modelo psicodinámico plantea; que la procrastinación es un fenómeno que se origina por la inestabilidad emocional y el miedo a fracasar, aun cuando se tiene la capacidad y competencia de poder realizar sus actividades, generalmente esto es debido a la existencia de diversos factores como pueden ser: patrones patológicos en la relación familiar, el agobio de parte de los padres en la exigencia académica de sus hijos (Alvares, 2010). Para este modelo teórico, procrastinar es incumplir tareas académicas, que se sabe; que son imprescindibles, por lo que generan angustia, malestar y estrés (Ramírez, et. al, 2020).

El modelo motivacional, señala que la procrastinación se genera por la ausencia de una conveniente motivación o expectativa del futuro, por otro lado también puede darse por el miedo al fracaso; sensación, que supera la expectativa del éxito; optando finalmente el individuo, por actividades que no representen riesgo; es entonces que decide voluntariamente postergar y aplazar sus actividades (Rothblum, 1990).

El modelo conductual, por su parte, aborda la procrastinación como la opción que elige y asume el individuo, al preferir la inmediatez de obtener resultados a corto plazo, frente la posibilidad de tareas que tengan resultado inciertos, porque tiene escasas posibilidades de conseguir resultados positivos, originándose patrones conductuales de carácter evitativo (Solomon y Rothblum, 1984). La conducta, se mantiene en el tiempo, debido a mecanismos fijos de recompensa, más aún si implican una satisfacción inmediata. Según Skinner (1977, citado por Atalaya y García, 2020), el comportamiento postergatorio se refuerza con la obtención de premios.

Por su parte el modelo cognitivo señala que la procrastinación supone, el desarrollo de un proceso de formación del pensamiento, con características disfuncionales. Desde la neuropsicología, este hecho, se explica, por la implantación de patrones desadaptativos en el individuo, los mismos que provienen

del temor de ser descubiertos en su incapacidad, situación que los puede conducir a una escases crónica de oportunidades en el grupo social, generalmente, este tipo de personas, en un inicio generan pensamientos de rechazo hacia al hecho de asumir responsabilidades, mentalmente planean estrategias y medios de evasión de las obligaciones, estos sentimientos y pensamientos están vinculados a construcciones mentales automatizadas (Álvarez, 2010).

Desde el enfoque motivacional, la procrastinación; en el entorno académico, está integrado por diversos componentes, como la autodeterminación; entendida como el fenotipo conductual que parte del parámetro de lo volitivo del sujeto, que implica y significa la elección en base a una reflexión (Deci y Ryan, 1989), por otro lado; las motivaciones extrínsecas e intrínsecas, son también componentes pueden estar relacionadas de forma negativa: a menor motivación, mayor postergación de tareas, así, el individuo justifica su actitud y conducta (Seferian y Arregui, 2020).

Desde el enfoque de la Teoría cognitiva-conductual de Watson y Skinner, se intenta explicar de qué forma, en la procrastinación académica; el individuo consigue interpretar la existencia real de los seres y objetos de su entorno, a través de procesos mentales complejos, generándose así, circuitos de afectación en el pensamiento y sentimiento (Duran, 2017).

Sobre las dimensiones, de la variable Procrastinación Académica; la primera dimensión: la postergación académica, debe ser comprendida como la tendencia al aplazamiento, que es intermitente en el individuo, la misma que propicia el escarceo de angustia y sentido de culpa en el individuo. Dentro de los indicadores de esta variable se encuentra las postergaciones de tareas y obligaciones, que se revelan en un estadio inicial de la procrastinación (Ramírez, et al., 2020)

La segunda dimensión es la autorregulación, que debe ser entendida como la conducta estratégica que diseña la persona como parte de la gestión de sus propios medios y recursos. Diversos especialistas afirman que la principal característica de esta dimensión, es su naturaleza mediadora, dentro del proceso de formación e integración de los conocimientos y la experiencia (Duran, 2017).

La segunda variable en la presente investigación; es el Estrés Académico, constructo que debe ser entendido como una reacción o respuesta de activación fisiológica, que surge frente al desafío de situaciones nuevas, que son difíciles de controlar y terminan afectando la capacidad adaptiva de las personas, y se revelan por medio de respuestas físicas, denominadas: respuesta de alarma (Selye, 1956).

Según Garrett et al. (2017), el estrés académico es un mecanismo que utiliza el ser humano como medio de sobrevivencia, que impulsa con ímpetu el desenvolvimiento de sus actividades (p.10). Según Feldman et al. (2008), es un factor de riesgo psicosocial, que perturba el normal desenvolvimiento, del ser humano en su rutina diaria (p. 740).

Respecto de la dimensión: estresores, se refiere a los actores que originan un cuadro de estrés propiamente dicho. En ocasiones; es posible la activación del sistema de inhibición comportamental, el mismo que genera situaciones de inquietud y zozobra, para posteriormente ocasionar desordenes conductuales o comportamentales, en el ámbito académico (Ascue y Navarro, 2021).

Sobre la dimensión: síntomas del estrés académico, estos pueden ser físicos; cuando afectan la fisiología general del individuo. Considerando que el cuerpo humano funciona como una totalidad anatómico-funcional, el estrés genera síntomas como: la fatiga, cefaleas, problemas con la presión, falta de apetito entre otros. Los síntomas también pueden ser psicológicos como por ejemplo: la pesadumbre, irritabilidad, falta de iniciativa en las labores generales, entre otras, en algunas investigaciones se han evidenciado también, falta de concentración, afectación en la memoria inmediata, disfunciones en la memoria de trabajo, problemas o dificultades en la focalización atencional (Ascue y Navarro, 2021).

Sobre la dimensión: estrategias de afrontamiento, se refieren al ánimo y esfuerzo que el individuo expresa a través de comportamientos motivados por una plena voluntad, de esta forma es posible que pueda hacer frente a un conjunto de demandas internas y ambientales. Las estrategias de afrontamiento, son definidas también como patrones organizados del pensamiento, que sirven de modelo y marco de las emociones y sensaciones; por lo que son determinantes en la formación de los factores comportamentales (Barraza, 2019).

Las bases teóricas de la terapia psicológica definen el afrontamiento; como un medio de respuesta flexible que se construye en el *intus conscientiae* del individuo, que es distinto de los demás hechos de su existencia y actividad. Los componentes: voluntad y flexibilidad, dentro de este proceso, permiten que se genere, una especie de reorganizador interno, que reducirá el estrés producido, en el individuo. Dentro de los Modelos Teóricos sobre el estrés académico, se tienen; el Modelo Sistémico Cognoscitivista, que describe los dos supuestos teóricos funcionales sobre el tema: el supuesto sistémico, que explica el sistema de ingreso y salida de la información y la respuesta, que cada individuo genera según su nivel de aceptación, adaptación y entendimiento. Por otro lado, el supuesto cognoscitivista, describe la relación que se da entre la persona y el ambiente que le rodea (Barraza, 2019).

Según Sirois y Pychyl (2013), la inteligencia emocional juega un rol importante, en la gestación de síntomas estresores en el estudiante, en principio porque normaliza en el individuo, altas o bajas expectativas de sí mismo. Desde la explicación de la neuropsicología, es posible señalar que existen implicaciones neuronales y psicológicas en la procrastinación. Según los autores, la culpable directa de la conducta procrastinadora, es la amígdala; la misma que se encuentra dentro del hipocampo, es allí donde se procesa las emociones y se controla la motivación, diversos estudios han evidenciado que en los procrastinadores el tamaño es ligeramente mayor, por otro lado también se ha evidenciado que las conexiones entre amígdala y córtex, del cíngulo anterior, fueron menores en los procrastinadores.

La ruta es la siguiente: la amígdala lleva información que es procesada por el cíngulo, el mismo que decidirá cuáles serán las respuestas que asumirá el cuerpo humano, entonces es por el cíngulo, que las personas bloquean su emociones y elementos distractores, centrándose en sus quehaceres académicos, esto es lo que no sucede en un procrastinador no existe ese autocontrol. Las personas con amígdalas, de tamaño ligeramente más grandes, tienden a ser más propensas a experimentar síntomas estresores (Zhang, 2017).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio fue de tipo básico, porque desde un enfoque centrado en el marco teórico, se ha ampliado los conocimientos relevantes de ambas variables investigadas, no se ha contrastado lo teórico con lo práctico (Hernández y Mendoza, 2018).

De enfoque cuantitativo; porque es un estudio que se relaciona con la obtención de información, para contrastar las hipótesis, teniendo como base la cuantificación y la evaluación de datos, disponiendo de procesos de análisis estadístico, con el propósito de poder evidenciar la existencia de una posible correlación entre los constructos objeto de estudio y el comportamiento en una determinada muestra. Este tipo de estudio parte de una idea que luego de ser delimitada establece sus objetivos bajo el respaldo de argumentos teóricos, posteriormente surgen las hipótesis y la determinación de variables, concluyendo con el diseño de un plan, mediante el cual es posible probar las hipótesis establecidas (Ñaupás, 2018).

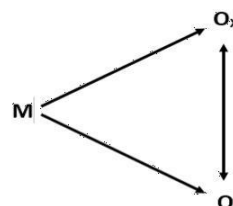
De diseño no experimental, porque las variables no han sido manipuladas deliberadamente. Se ha desarrollado conocimiento, para comprobar las hipótesis y generar teoría. Fue un estudio correlacional, puesto que tuvo como propósito la identificación del grado de relación, entre las variables planteadas (Hernández y Mendoza, 2018). El método fue hipotético-deductivo, porque partiendo de una hipótesis correlacional, debidamente sustentada por bases teóricas y siguiendo las reglas de la lógica deductiva se ha arribado a conclusiones, que pueden significar aportes importantes, respecto del tema materia de estudio (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018)

Dónde:

M: Muestra de estudio

Ox (V1): Procrastinación Académica

Oy (V2): Estrés Académico



3.2. Variables y operacionalización

3.2.1. Variable 1: Procrastinación académica

Definición conceptual:

Se define como una tendencia de largo plazo, al retraso de las tareas académicas; que es voluntario, postergación que es consciente e innecesaria. El individuo justifica sus acciones con el fin de evitar, que en algún momento surja la culpabilidad motivada, por el continuo incumplimiento (Busko, 1998, p. 29).

Esta definición, precisa que la primera variable, es un hábito concurrente que tiene componentes de orden conductual, cognitivo y de carácter emocional-afectivo. El componente cognitivo, se refiere al conjunto de contradicciones que se generan entre lo que se quiere hacer y lo que finalmente se hace.

Definición operacional:

Es la actitud que se manifiesta en el individuo por el aplazamiento de obligaciones académicas, que puede ser valorada a través de dimensiones de postergación de tareas y autorregulación académica, las mismas que fueron medidas por un cuestionario en escala Likert (Domínguez-Lara, 2017, p.82).

Indicadores: Postergación de tareas, autorregulación académica.

Escala de medición: Ordinal en escala de Likert.

3.2.2 Variable 2: Estrés académico

Definición conceptual:

Factor de riesgo psicosocial, que perturba el normal desenvolvimiento del ser humano en sus diferentes actividades. El conjunto de actividades relacionadas con el proceso de formación académica, constituyen muchas veces causa importante de estrés y ansiedad para los individuos que como estudiantes construyen su propio conocimiento; y que posiblemente influyen en su comodidad físico/psicológica (Feldman et al., 2008).

Definición operacional:

El estrés en el entorno académico, responde a diferentes estímulos estresores, y se manifiestan mediante reacciones físicas, y psicológicas, que el

estudiante debe enfrentar de acuerdo a su formación y circunstancia, los mismos que fueron medidas por un cuestionario en escala Likert (Manrique-Millones et al., 2019, p.29).

Indicadores: Estresores, síntomas y afrontamiento.

Escala de medición: Ordinal en escala de Likert.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población

Constituida por estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Túpac Amaru de Cusco, debidamente matriculados en el año académico 2022, institución que tiene a su cargo 10 carreras profesionales técnicas, que aproximadamente tiene 4,660 estudiantes; información que se consigna en el siguiente cuadro:

Tabla 1.

Población de Estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Túpac Amaru, año 2022.

N°	Carrera	Población
1.	Administración de Hotelería y Restaurantes	460
2.	Contabilidad	650
3.	Desarrollo de Sistemas de Información	400
4.	Electricidad Industrial	390
5.	Electrónica Industrial	400
6.	Guía Oficial de Turismo	450
7.	Laboratorio clínico y Anatomía Patológica	350
8.	Mecánica de Producción Industrial	320
9.	Mecatrónica Automotriz	350
10.	Mecánica de Producción Industrial	350
Total estudiantes		4,120

Fuente: www.istta.edu.pe

Criterios de inclusión

- Estudiantes con matrícula en el presente año académico 2022.
- Estudiantes con mayoría de edad.
- Estudiantes del tercer y quinto ciclo de estudios, de Administración de Hotelería, Restaurantes y Contabilidad.

Criterios de exclusión

- Estudiantes de otras carreras técnicas que no sean de Administración de Hotelería Restaurantes y Contabilidad.
- Estudiantes que se encuentran con permiso por diversos factores.
- Estudiantes que no desean participar en la investigación

3.3.2 Muestra

De acuerdo a los alcances de Hernández y Mendoza (2018), es posible definir la muestra, como el componente representativo en una determinada población seleccionada (p. 123). En la presente investigación fue definida en atención a las características consideradas en los criterios de inclusión y exclusión, resultando finalmente como muestra; 150 estudiantes, información que es posible advertir en la tabla siguiente:

Tabla 2.

Muestra de Estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Túpac Amaru, año 2022.

N°	Carrera	Muestra
1.	Administración de Hotelería y Restaurantes Quinto Ciclo	50
2.	Contabilidad de Tercer Ciclo	100
Total muestra		150

Fuente: www.istta.edu.pe

3.3.3 Muestreo

Se utilizó el muestreo no probabilístico, por conveniencia, orientado de acuerdo a las características de la investigación; se tomó en cuenta los criterios anteriormente mencionados. En el muestreo no probabilístico, la muestra es seleccionada por el investigador, de acuerdo a un juicio subjetivo (Otzen, y Manterola, 2017).

3.3.4 Unidad de análisis:

Estuvo constituida por los estudiantes varones y mujeres que cursan el tercer y quinto ciclo de educación técnica en las carreras de Administración de Hotelería, Restaurantes y de Contabilidad respectivamente, en el Instituto de Educación

Superior Tecnológico Público Túpac Amaru de Cusco y matriculados en el año académico 2022.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnicas

La técnica que se utilizó en el presente estudio; fue la encuesta. Según Sánchez, Reyes y Mejía (2018), la encuesta permite la aplicación del instrumento para poder recolectar la información o data. (p.59).

3.4.2 Instrumentos

Para el caso de las dos variables; se utilizaron como instrumentos, cuestionarios de tipo Likert ordinal, ambos instrumentos tienen características específicas y su finalidad fue valorar los niveles de ambas variables en atención a sus escalas politómicas (Hernández y Mendoza, 2018).

Respecto de la Variable 1, se utilizó como base la adaptación para el Perú, de la Escala de Procrastinación Académica - EPA de Domínguez et al, (2014). Respecto de la Variable 2: el instrumento de medición se obtuvo tomando como base la adaptación el Inventario SISCO del Estrés Académico-IEA, de Manrique, Millones y Manrique (2019).

3.4.3 Ficha técnica de instrumento 1:

Nombre: Adaptación de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Autores: Adaptación de Domínguez et al, (2014).

Tipo de instrumento: Cuestionario.

Objetivo: Identificar los niveles de procrastinación académica en una población universitaria.

Número de ítems: 15.

Descripción: Su aplicación se llevó a cabo de forma individual, la duración normal del procedimiento es de 10 y 12 minutos y el tiempo total para la prueba en general no supera los 15 minutos. Está estructurado de manera ordinal y en Escala de Likert, lo que permite evaluar con objetividad y fiabilidad la tendencia de la primera variable.

3.4.4 Ficha técnica de instrumento 2:

Nombre: Adaptación del Inventario SISCO del Estrés Académico.

Autor: Adaptación peruana, de Manrique, Millones y Manrique (2019).

Objetivo: Evaluar el estrés académico.

Tipo de instrumento: Cuestionario.

Número de Ítems: 29 ítems.

Descripción: Su aplicación se llevó a cabo de forma individual, la duración normal es de 15 y 18 y el tiempo total de la prueba no sobrepasa los 20 minutos. Está estructurada de manera ordinal y en Escala de Likert, lo que permitió evaluar con objetividad y fiabilidad la tendencia al estrés académico.

Para Hernández y Mendoza (2018), la verificación conveniente de la fiabilidad de un estudio o exploración, con fines de investigación científica; requiere de técnicas como el juicio de expertos, que es un método eficaz de validación a través de la opinión informada de expertos de reconocida trayectoria, especialistas en el tema materia de investigación. Ambos instrumentos fueron evaluados en su consistencia interna, los tres especialistas validaron y aprobaron su pertinencia y relevancia. Los datos e información pertinente se consignan en la tabla siguiente:

Tabla 3
Validez de los instrumentos

Expertos	DNI	Instrumento 1	Instrumento 2
Dra. Lilia Zamora Pérez	23951258	Aplicable	Aplicable
Dr. Vicente Gamarra Casafranca	23841687	Aplicable	Aplicable
Mg. Víctor Silva Huamán	23828914	Aplicable	Aplicable

Fuente: Elaboración propia

Por otro lado, la confiabilidad, determina el grado en el cual, las aplicaciones repetidas de un determinado instrumento, en unidades de estudio, con características similares y en iguales condiciones, produce los mismos valores o resultados (Hernández y Mendoza, 2018). En el presente estudio, la prueba piloto, sirvió para determinar el coeficiente Alfa de Cronbach obteniendo resultados que

indican que ambos instrumentos son fiables, los mismos que se demuestran en la tabla que sigue a continuación:

Tabla 4
Confiabilidad de las variables

	Alfa de Cronbach	N.º de elementos
Procrastinación académica	0,809	15
Estrés académico	0,850	29

Fuente: Elaboración propia

3.5. Procedimientos

Previamente se gestionó la autorización de la institución donde se llevó a cabo el trabajo de campo, ambos cuestionarios fueron compartidos mediante el correo institucional de los coordinadores de cada grupo de estudiantes. Los datos obtenidos fueron tabulados y sometidos a procesos estadísticos para efecto de contrastar las hipótesis y posteriormente formular las conclusiones y recomendaciones.

3.6. Método de análisis de datos

Se llevó a cabo en dos instancias: la primera con los datos de la prueba piloto con los que fue posible establecer su fiabilidad a través del Alfa de Cronbach; posteriormente, se realizó el trabajo de campo; por el que se pudo determinar los niveles de significancia y correlación, utilizando la prueba estadística Rho de Spearman o Pearson.

3.7. Aspectos éticos

El presente trabajo de investigación, priorizó los aspectos éticos relacionados al manejo adecuado de la información; los mismos que se encuentran establecidos en la guía de elaboración de trabajos de investigación, versión 2,0 de la Universidad Cesar Vallejo-2022. Las pruebas se llevaron a cabo, preservando el anonimato y datos personales de los estudiantes participantes. Por otro lado, también se ha respetado la normatividad del APA7, en cuanto al constructo teórico referencial de los autores citados en el presente estudio.

IV. RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo

Objetivo general:

Tabla 5.

Frecuencia entre la variable 1: Procrastinación académica y la variable 2: Estrés académico

			Variable 2: Estrés académico			
			Bajo	Medio	Alto	Total
Variable 1: Procrastinación académica	Bajo	Recuento	17	10	6	33
		% del total	11,3%	6,7%	4,0%	22,0%
	Medio	Recuento	22	38	19	79
		% del total	14,7%	25,3%	12,7%	52,7%
	Alto	Recuento	10	14	14	38
		% del total	6,7%	9,3%	9,3%	25,3%
Total	Recuento	49	62	39	150	
	% del total	32,7%	41,3%	26,0%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia

Se observa; que el 25.3% de estudiantes participantes, manifiestan un nivel medio de estrés académico y en la misma proporción procrastinación académica. Sin embargo, un segmento del 14.7% señalan un bajo nivel de estrés académico, pero un nivel medio de procrastinación académica. De otro lado, un 12.7% de estudiantes de las diversas carreras mencionadas, manifiestan que atraviesan un alto nivel de estrés académico y en la misma medida una procrastinación académica. En estos resultados hay una predominancia de la procrastinación académica independientemente de los niveles de estrés que pueden atravesar los estudiantes participantes.

Análisis descriptivo del objetivo específico 1:

Tabla 6.

Frecuencia entre la dimensión 1: Postergación de tareas y la variable 2: Estrés académico

			Variable 2: Estrés académico			
			Bajo	Medio	Alto	Total
Dimensión 1: Postergación de tareas	Bajo	Recuento	18	7	8	33
		% del total	12,0%	4,7%	5,3%	22,0%
	Medio	Recuento	24	42	23	89
		% del total	16,0%	28,0%	15,3%	59,3%
	Alto	Recuento	7	13	8	28
		% del total	4,7%	8,7%	5,3%	18,7%
Total		Recuento	49	62	39	150
		% del total	32,7%	41,3%	26,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Se observan; que el 28 % de estudiantes participantes, manifiestan un nivel medio de estrés académico y en la misma proporción para la subvariable postergación de tareas. Sin embargo, un segmento del 16% de estudiantes señala un bajo nivel de estrés académico pero un nivel medio en la postergación de tareas. De otro lado, un 15.3% de estudiantes de las carreras mencionadas manifiesta que atraviesa un alto nivel de estrés académico y la misma cantidad indica un nivel medio en la postergación de tareas. En estos resultados se evidenció una predominancia de la subvariable postergación de tareas en un nivel medio independientemente de los niveles de estrés que pueden atravesar los estudiantes.

Análisis descriptivo del objetivo específico 2:

Tabla 7.

Frecuencia entre la dimensión 2: Autorregulación académica y la variable 2 Estrés académico.

		Variable 2: Estrés académico			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Dimensión 2: Autorregulación académica	Bajo	Recuento	18	17	9	44
		% del total	12,0%	11,3%	6,0%	29,3%
	Medio	Recuento	24	33	15	72
		% del total	16,0%	22,0%	10,0%	48,0%
	Alto	Recuento	7	12	15	34
		% del total	4,7%	8,0%	10,0%	22,7%
Total		Recuento	49	62	39	150
		% del total	32,7%	41,3%	26,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Se observa; que el 22% de estudiantes manifiestan un nivel medio de estrés académico y en la misma proporción para la subvariable autorregulación académica. Sin embargo, un segmento del 16% de estudiantes señala un bajo nivel de estrés académico pero un nivel medio en la autorregulación académica. De otro lado, un 10% de estudiantes de las diversas carreras mencionadas manifiesta que atraviesa un alto nivel de estrés académico y la misma cantidad indica un nivel medio en la autorregulación académica. En estos resultados hay una predominancia de la subvariable autorregulación académica en un nivel medio independientemente de los niveles de estrés que pueden atravesar los estudiantes participantes.

4.2. Prueba de normalidad

Tabla 8

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Variable 1: Procrastinación académica	,266	150	,000
Variable 2: Estrés académico	,215	150	,000

Fuente: Elaboración propia

Al tener los datos mayores a 50 elementos, se aplicó el análisis de *Kolmogorov-Smirnov*, en función a esto se ha determinado que los valores (Sig.) de las variables, son menores a 0,05. Por lo tanto, se corrobora que los datos de ambas variables no presentaron una distribución normal. Esto corrobora el uso y aplicación del coeficiente de correlación de Spearman para determinar la correlación de las variables.

4.3. Análisis inferencial

Prueba de hipótesis general

H0: No existe una relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022.

H1: Existe una relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022.

Tabla 9.

Prueba de correlación entre la variable 1: Procrastinación académica y la variable 2: Estrés académico

			Variable 1: Procrastinación académica	Variable 2: Estrés académico
Rho de Spearman	Variable 1: Procrastinación académica	Coeficiente de correlación	1,000	0,310**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	150	150
	Variable 2: Estrés académico	Coeficiente de correlación	0,310**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	150	150

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

Se observa; que el Rho de Spearman asciende a 0,310, de manera que se denota una correlación positiva de intensidad baja entre la variable procrastinación académica y el estrés académico. Asimismo, el valor de la significancia fue de 0,000 (Sig. <0,05). Por lo que es adecuado rechazar la hipótesis nula. De manera que existe una relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico en la muestra materia de estudio.

Prueba de hipótesis específica 1

H0: No existe una relación significativa entre la postergación de tareas y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022.

H1: Existe una relación significativa entre la postergación de tareas y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022.

Tabla 10.

Prueba de correlación entre la dimensión 1: Postergación de tareas y la variable 2: Estrés académico.

			Dimensión 1: Postergación de tareas	Variable 2: Estrés académico
Rho de Spearman	Dimensión 1: Postergación de tareas	Coefficiente de correlación	1,000	0,252**
		Sig. (bilateral)	.	0,002
		N	150	150
	Variable 2: Estrés académico	Coefficiente de correlación	0,252**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,002	.
		N	150	150

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

Se tiene un coeficiente Rho de Spearman de 0,252.; lo que significa una correlación positiva de intensidad baja entre la dimensión Postergación de tareas y la variable Estrés académico. Por su parte, también se observa una significancia de 0,002 (Sig. <0,05). Los resultados obtenidos permiten rechazar la hipótesis nula; e indicar que existe una relación significativa entre la postergación de tareas y el estrés académico en estudiantes participantes.

Prueba de hipótesis específica 2

H0: No existe una relación significativa entre autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022.

H1: Existe una relación significativa entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022.

Tabla 11.

Prueba de correlación entre la dimensión 2: Autorregulación académica y la variable 2: Estrés académico.

			Dimensión 2: Autorregulación académica	Variable 2: Estrés académico
Rho de Spearman	Dimensión 2: Autorregulación académica	Coefficiente de correlación	1,000	0,304**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	150	150
	Variable 2: Estrés académico	Coefficiente de correlación	0,304**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	150	150

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

Con un Rho de Spearman de 0,304, denota una correlación positiva de intensidad baja entre la dimensión Autorregulación académica y la variable Estrés académico. Asimismo, el valor de la significancia fue de 0,000 (Sig. <0,05). Por lo cual es adecuado rechazar la hipótesis nula. De manera que existe una relación significativa entre la ausencia de autorregulación académica y el estrés académico en los estudiantes participantes.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo general; establecer la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022. Se tomó como unidades de análisis, a estudiantes de Administración y Contabilidad, se recogió información a través de los instrumentos de investigación, data que permitió correlacionar las variables de estudio; obteniendo un Rho de Spearman de 0.310, lo que confirmó una correlación positiva baja y un nivel de significancia $P = 0,000$ (Sig. $<0,05$). Estos resultados validaron estadísticamente una relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico. En este sentido, los resultados son similares a los estudios de Shokeen, (2018), que evidenció una relación significativa de 0,475. Asimismo, el aporte de Nayak (2019), valoró una correlación positiva entre ambas variables con un $r=.185$ y un nivel de significancia por debajo del valor estándar $P<0.05$. En esa línea, el aporte de Medrano (2017), confirma una correlación entre las variables de estudio muy baja, cuyo valor asciende a 0,38. Por el contrario el aporte de Cáceres y Cahui (2020), alcanzó una correlación significativa $r= 0,674$.

Al comparar el presente estudio con otras referencias realizadas en los años previos se puede comprobar que existe una similitud en la mayoría de los casos; coincidiendo en una correlación positiva muy baja o baja, al establecer las correlaciones. Esto evidenciaría a excepción del estudio de Cáceres y Cahui (2020); que existió una preocupación por parte de muchos investigadores en analizar la relación entre ambas variables; confirmándose de esta manera su importancia. Sin embargo, durante los años 2017 al 2019; no se evidenciaba una cercanía estadística entre las 2 variables, situación que fue cambiando a partir del 2020, evidenciándose una correlación positiva moderada. Actualmente los estudios demuestran una tendencia marcada en los estudiantes; porque existe un desdén y apatía por realizar las tareas, lo que permite afirmar que se ha generalizado, una respuesta conductual y cognitiva en este sentido, realizar esta acción se asocia a un malestar subjetivo (Ferrari et al, 1995).

En años previos, las acciones subjetivas, como es el caso de la como la procrastinación académica, no parecían relevantes para los estudiantes en la conformación de su estrés; sin embargo, el aislamiento obligatorio y la interacción virtual de las tareas académicas; han logrado acentuar la respuesta emocional y subjetiva que conlleva la procrastinación académica en relación con el estrés académico. Por consiguiente, es predecible afirmar; que se acentúa la correlación significativa entre las variables, porque se ha convertido en un trastorno presente en una gran cantidad de estudiantes; no obstante, a que esta situación no puede ser una constante en los demás estudios. Sin embargo; si se puede observar en el análisis descriptivo del presente estudio, es que existe una acentuación de la procrastinación académica a un nivel medio, independientemente, de si el estrés académico se encuentra en un nivel medio o alto.

Estos resultados han demostrado, que una de las variables es constante, en relación con la elevación del estrés en los estudiantes de administración y contabilidad. En ese sentido; Aspée, González y Herrera (2020), señalan que la procrastinación académica se convierte en una actitud, que implica la formación de conductas, que son modificables por los estudiantes, comportamientos que por falta de voluntad y compromiso se convierten en constante, e inclusive crónicos.

En el caso de los estudiantes, que pertenecen a las unidades de análisis de este estudio, este comportamiento procrastinador implica una ausencia de objetivos en el planteamiento de sus metas académicas. Seferian y Arregui (2020), señalan que la escasa planificación afecta subjetivamente el comportamiento en el individuo motivando la falta de autorregulación académica, que deriva en una relación que está presente siempre en su estrés académico. Realizando un análisis más profundo, la afirmación de Sirois y Pychyl (2013), estaría más acorde al resultado del presente trabajo; porque se evidencia un déficit de confianza y autocontrol en el individuo que se manifiesta en un nivel regular en todas las unidades de análisis. Por esta razón, Umerenkova y Flores (2017), señalan que la procrastinación da origen a automatismos secuenciales psíquicos y corporales, que en ocasiones se vuelven habituales, convirtiéndose a posteriori; en una conducta negativa.

Asimismo, el aporte de Claros, et. al. (2019), enlaza con el hecho; de constituirse en un fenómeno que se observa con más frecuencia en la población de nivel superior, entonces se relaciona con la prevalencia de la desorganización, y por ende, se postergan todo tipo de tareas y con regularidad algunas que ciertamente han dejado de motivar su interés. De acuerdo a Burgos y Salas, (2020), la relación que se genera entre las dos variables de estudio, dentro del contexto académico, se da en el miedo que subsiste al bajo rendimiento y este se asocia al fracaso, entonces a mayor temor al puntaje mayor procrastinación, y mayor estrés, sin embargo se ha observado que la ecuación no se plantea necesariamente de esta manera, porque el estrés generado es de nivel moderado, probablemente porque existe un elemento importante que regula el nivel de ansiedad y estrés, que es la autoeficacia académica a mayor postergación de tareas, menor eficacia académica, menor estrés, evidenciándose una correlación negativa.

Prosiguiendo, al responder el primer objetivo específico; se establece la relación entre la dimensión postergación de tareas y estrés académico; que presentó en sus resultados un Rho de Spearman de 0,252.; lo que implicó una correlación positiva de intensidad baja y una significancia de 0,002 (Sig. <0,05). Este resultado es similar al aporte de Nayak (2019), que tomó dimensiones similares como parte de las variables procrastinación y reemplaza la postergación del tiempo con la dimensión, pérdida de tiempo, la cual relaciona el estrés académico obteniendo un $r=.253$ con un nivel estadísticamente significativo.

De otro lado; es contrario el estudio de Mendoza (2020) porque al correlacionar la subvariable postergación de tareas y la variable estrés académico, se obtuvo un $r= 0,061$, el cual; implicó una correlación positiva muy baja y un nivel de significancia, por encima del valor estándar ($p<0.05$) Los primeros resultados, son similares en la correlación significativa, sin embargo, el estudio de Mendoza (2020), es contrario a los resultados obtenidos.

Asimismo, es posible que los indicadores de las subvariable postergación de tareas que están en formación se vean supeditados a la conformación de patrones

comportamentales (Ramírez, et al., 2020). Por consiguiente, en el análisis descriptivo de la asociación de esta subvariable con el estrés, existe una predominancia de la dimensión postergación de tareas en un nivel medio, independientemente del nivel bajo o alto en el que se encuentre el estrés académico. Se vuelve a observar una constante en la dimensión postergación de tareas, permaneciendo este comportamiento en cualquiera de los niveles del estrés académico. Asimismo, tiene una implicancia significativa, pero en una menor medida. Lo que, si es importante, es reconocer que la permanencia de esta actitud en las unidades de análisis, configuran en el tiempo un patrón comportamental que afectará definitivamente en el estrés de los estudiantes de Administración y Contabilidad.

En esta disyuntiva respecto del comportamiento de los estudiantes, se distingue en el modelo motivacional de la procrastinación; la evaluación de la ausencia de razones o expectativas en el cumplimiento de los objetivos de los estudiantes. En el estudio se puede ver una constante en la postergación de tareas, porque persiste el miedo al fracaso, la desmotivación u otros razonamientos implican un miedo al riesgo y por tanto se aplaza o se postergan las actividades académicas. (Rothblum, 1990). En todo caso la procrastinación se enmarca dentro de un modelo conductual, donde el sujeto de estudio busca resultados inmediatos y de corto plazo, lo que contradice, el resultado de un trabajo o tarea, que en algunas ocasiones presentan resultados inciertos que pueden ser positivos o negativos y por la que el estudiante muchas veces evita asumir (Solomon y Rothblum, 1984). Este comportamiento perdura en el tiempo por la repetición y mecanismos fijos de recompensa; logrando un comportamiento postergatorio que se refuerza por recompensas o resultados de inmediato y corto plazo. Skinner (1977 citado por Laureano y Ampudia, 2019).

Del mismo modo al responder al objetivo específico 2, que estableció la relación entre la subvariable autorregulación y estrés académico, se encontró un Rho de Spearman de 0,304, lo que implicó una correlación positiva de intensidad baja y una significancia 0,000 (Sig. <0,05) que tuvo una semejanza con el aporte

de Bernal (2019) cuya relación también fue significativa pero sólo alcanzó un 0,18 entre autorregulación y estresores y 0,26 entre autorregulación y síntomas.

De otro lado, el aporte de Mendoza (2020), es contrario a los demás autores porque demostró la no existencia de relación significativa entre el estrés académico y la dimensión autorregulación académica con un valor $r= 0.071$; $\text{Sig.}= 0.321$, mayor al valor estándar ($p<.05$). En ese sentido, la autorregulación, debe ser entendida como una conducta estratégica que en algunos sujetos de estudio tiene respuestas comportamentales diferentes, lo importante es reconocer su naturaleza mediadora, dentro del proceso mismo del conocimiento (Duran, 2017). Asimismo, estos resultados, son diferenciados porque el comportamiento de las unidades de análisis se acentúa más de acuerdo con la edad de estos. Por consiguiente, de acuerdo con el análisis existe una predominancia de la subvariable autorregulación académica en un nivel medio independientemente de los niveles de estrés que puede atravesar los estudiantes sujetos de estudio.

En ese sentido, el comportamiento comprendido como una de las unidades de análisis, que corresponden a la autorregulación académica adquiere una nueva connotación de regularidad para la formación de nuevos conocimientos que es parte de los aprendizajes, sea este consciente e intencional, el mismo que en todo caso implica la construcción significativa de nuevos constructos a partir de procesos complejos como puede ser por ejemplo la abstracción cognitiva, solo así se puede decir que el aprendizaje proviene de la gestión autónoma del individuo y la autodirección de su propia voluntad (Oram, et. al.,2022).

En esa línea, la autorregulación dentro del ámbito de la educación de nivel superior implicó la existencia de un lenguaje interior que funciona como una especie de mediador o vigilante del comportamiento autorregulado, constructo que también es denominado como conducta autorregulada. Asimismo, esta se ve afectada por el miedo psicológico, descrito en detalle por la neuropsicología como uno de los pilares de todo conflicto intrapsíquico en el individuo (Houchao, 2022), de esta forma la postergación de tareas encuentra el perfecto espacio para establecerse,

porque el individuo accede a la codificación de nuevos patrones de autosabotaje, que algunos autores denominan autosabotaje lesivo o autosabotaje subjetivo (Oram, et. al., 2022).

Además, la autorregulación, debe ser entendida como una forma de autocontrol, a la cual; se somete voluntariamente el individuo, sin embargo el autor explica cómo se efectiviza este mecanismo, como parte de diversos procesos cognoscitivos que regulan el comportamiento y con posterioridad la conducta, precisamente la autorregulación como dimensión de la procrastinación, y en concordancia por lo establecido por Bandura (1997). El autor, se refiere también al control de impulso y emociones; porque es de esta manera, como las personas crean y forman su escala de permisibilidad y tolerancia, frente a sus obligaciones, estas afirmaciones, han sido consideradas dentro de la presente investigación como parte del sustento de las bases teóricas; porque es relevante comprender en su real amplitud, como se relacionen en todo caso los componentes de ambas variables.

Por último, la principal fortaleza de esta investigación radica en el uso de una metodología de enfoque cuantitativo, que utiliza un análisis inferencial y que proporciona la precisión estadística en la afectación que tuvieron la procrastinación académica y el estrés académico. Este análisis permitió reconocer en el histórico de otras investigaciones y en el resultado del estudio; la predisposición a un comportamiento de las variables atenuado por una conducta subjetiva, lo que ubica su relación estadística en distintos niveles de correlación. Asimismo, la debilidad de este tipo de investigaciones; es que se ciñe a un estudio no experimental lo que limita solo observar el comportamiento de las variables, sin poder tratarlas, lo que implicaría generar una afectación positiva en la procrastinación y el estrés académico. En este sentido, se puede afirmar que el presente estudio, provee de información a la comunidad en general, en especial a la comunidad científica con respecto a la correlación positiva baja y significativa que subsiste entre las variables, y así comprender e identificar las dimensiones que afectan entre sí, para proponer estrategias de mejora.

VI. CONCLUSIONES

Primera:

Con respecto a la hipótesis general, se ha determinado un Rho de Spearman de 0,310, de manera que se comprueba una correlación positiva de intensidad baja entre la variable, Procrastinación académica y la variable, Estrés académico. Asimismo, el valor de la significancia fue de 0,000 (Sig. <0,05). Por lo que es adecuado; rechazar la hipótesis nula. De manera que existe una relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico, en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022.

Segunda:

Con respecto a la hipótesis específica 1, se obtuvo un coeficiente Rho de Spearman de 0,252., de manera que se ha comprobado la existencia de una correlación positiva de intensidad baja entre la dimensión, Postergación de tareas y la variable, Estrés académico. Por su parte, también se observa una significancia de 0,002 (Sig. <0,05). Este resultado permite rechazar la hipótesis nula; y por tanto se permite indicar; que existe una relación significativa entre la postergación de tareas y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022.

Tercera:

Con respecto a la hipótesis específica 2, se ha evidenciado un Rho de Spearman de 0,304, de manera tal que se ha evidenciado una correlación positiva de intensidad baja entre la dimensión, Autorregulación académica y la variable, Estrés académico. Asimismo, el valor de la significancia fue de 0,000 (Sig. <0,05). Por lo cual es adecuado rechazar la hipótesis nula. De manera que existe una relación significativa entre la ausencia de autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022.

VII. RECOMENDACIONES

Primera:

Habiéndose evidenciado la correlación entre las variables Procrastinación Académica y Estrés Académico, se sugiere a los docentes, llevar a cabo programas o talleres informativos orientados a la prevención de hábitos procrastinadores; en sus grupos de trabajo. Según los hallazgos encontrados, existe desinformación o desconocimiento, en los estudiantes, sobre las consecuencias de la práctica o hábito procrastinador. De esta manera los docentes podrán identificar los factores, que conllevan al grupo de estudiantes, a este tipo de hábitos procrastinadores, así las sesiones académicas se desarrollaran dentro del respeto y empatía en la práctica docente, aspecto que contribuirá en la mejora continua, de la calidad académica formativa.

Segunda:

Habiéndose evidenciado la existencia de una correlación entre las dimensión Postergación de Tareas y la variable Estrés Académico, se recomienda a la autoridad académica de la institución donde se realizó el estudio; adoptar como practica regular, que los estudiantes puedan elaborar un análisis FODA personal (autoanálisis), para que se pueda identificar de esta forma, cómo está encaminado el desarrollo académico y personal en cada estudiante y así evitar el establecimiento de hábitos postergadores.

Tercera:

Habiéndose evidenciado la existencia de una correlación entre la dimensión Autorregulación Académica y la variable Estrés Académico, se recomienda al departamento psicopedagógico y tutorial, de la institución donde se realizó el estudio, programar talleres, sobre cómo manejar el estrés académico con énfasis en el logro de una mejor autorregulación, se debe promover en el estudiante una mejor toma de decisiones, para que pueda asumir de mejor forma las responsabilidades académicas.

REFERENCIAS

- Álvarez, O. (2010). Procrastinación General y Académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Revista Persona*, 1 (13), 159-177. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Ascue Ruiz, R. N., & Navarro, E. L. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 365-376. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238
- Aspée, J., González, J., & Herrera, Y. (2021). Relación funcional entre la procrastinación académica y el engagement de estudiantes en la educación superior: una propuesta de análisis. *Perspectiva Educacional*, 60 (1), 4-22. <https://dx.doi.org/10.4151/07189729-vol.60-iss.1-art.1116>
- Atalaya Laureano, C., & García Ampudia, L. (2020). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista De Investigación En Psicología*, 22(2), 363–378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ato, Manuel, López, Juan J., & Benavente, Ana. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26 (2), 270-289. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>
- Barraza, A. & Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. CPU-e. *Revista de Investigación Educativa*, (28), 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Bernal, M. S. (2019). Procrastinación y estrés académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana. (Maestría). Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/items/62acC7756-08bc-458a-b22d-494f051961b2>

- Burgos-Torre, K. S., & Salas-Blas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos Y Representaciones*, 8(3), e790. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
- Busko, A. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: 63 A structural equation model. Tesis de maestría no publicada: University of Guelph. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Cáceres, V., Cahui, M. (2020). Estrés académico y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, 2020. <https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/1287>
- Camarillo, J. S., Morales, A. G., Rangel, D. y Urbina, B. G. (2021). Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 7(14), 28-41. <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/136/400>.
- Claros F. C., Sánchez, S. A., y Millán, E. E. (2019). Variables of repetition and procrastination in students of Logic and algorithms I and II at the University/Variabes generadoras de la repitencia y procastrinación en estudiantes de Lógica y algoritmos I y II en la Universidad de la Amazonia. *Encuentros*, 17(02). <https://doi.org/10.15665/encuent.v17i02.1994>
- Closson, L.M., & Boutilier, R.R. (2017). Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. *Learning and Individual Differences*, 57, 157-162. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.04.010>
- Contreras, Y. (2019). Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica EPA en universitarios y preuniversitarios de Lima Sur. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/729?show=full>
- Córdova, P., & Alarcón, A. (2019). Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte, 4(1):22-29. <https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.161>
- Deci, E.L., Connell, J.P., y Ryan, R.M. (1989). La autodeterminación en una organización del trabajo. *Revista de Psicología Aplicada*, 74 (4), 580–590. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.74.4.580>

- Domínguez, S., Villegas, G. & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada, 20(2), 293–304.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=100114269&lang=es &site=eds-live>.
- Domínguez-Lara, S. A. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, 7(1), 81-95.
<http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49/49>
- Dunn, K., & Hayakawa, T. (2021). Destination irrational procrastination: An exploration of the role of attributional thinking and self-regulation on procrastination in synchronous online graduate studies. *Online Learning*, 25(2), 276–290. <https://doi.org/10.24059/olj.v24i4.2205>
- Durán, C.T. (2017). Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios de psicología: Caso Pucés.
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1894>
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7, 739-751.
<https://C:/Users/User/Downloads/adminpujojs,+V07N03A10.pdf>
- Ferrari, J., Johnson, J. y McCown, W. (1995). Procrastinación y evitación de tareas: investigación teórica, y tratamiento: pleno de prensa.
<https://doi: 10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ferrari, J.R., Tibbett T.P. (2017) Procrastination. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T. (Eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_2272-1
- Garett R, Liu S, Young SD. A longitudinal analysis of stress among incoming college freshmen. *J Am Coll Health*. (2017) 65:331–8. doi: 10.1080/07448481.2017.1312413

- Guzmán, R. L., & Chavez, B. C. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. Lima. http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf
- Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc GrawHill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
- Hidalgo, L. N. (2019). Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo (Tesis de licenciatura). Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11537/23175>
- Houchao, X. B. L. L. (2022). The relationship between adolescent time attitude and academic procrastination: The mediating role of achievement motivation. *Journal of Psychological Science*, (1), 47. <http://www.psycsci.org/EN/abstract/abstract10887.shtml>
- Instituto Nacional de Salud Mental (INSM). (2019). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao. Informe General. Anales de Salud Mental Vol. XXIX. Año 2019, Suplemento 1. Lima.
- Knaus, J. (1997). Superar el hábito de posponer. *Revista de Toxicomanías*, 13, 19-22. <http://www.cat-barcelona.com/pdfret/RET13-3.pdf>
- Ludwig, P., & Schicker, A. (2018). The End of Procrastination: How to Stop Postponing and Live a Fulfilled Life. St. Martin's Essentials. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/7822/HERNANDEZ_CN.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Magnín, L. R. (2021). Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13817/1/relaci%C3%B3n-entre-procastinaci%C3%B3n-acad%C3%A9mica.pdf>.
- Manrique-Millones D, Millones-Rivalles R, Manrique-Pino O. The SISCO Inventory of Academic Stress: examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad Estrés*. 2019; 25(1):28-34. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001>
- Medrano, M. L. (2017). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad pública de Lima, 2017. Posgrado.

- Universidad Cesar Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/22195>
- Mendoza, E. (2020). Estrés académico y procrastinación en alumnos universitarios de Lima metropolitana. Pregrado. Universidad San Ignacio de Loyola.
<https://repositorio.usil.edu.pe/items/c8264eea-9731-42ee-99a9-899b77d841b>
- Meneghel, I., Boix, Q., y Salanova, M. (2021). Resiliencia y Autoeficacia como mecanismos psicológicos que favorecen el éxito académico. *Revista de Educación y Humanidades*.1 (18), 153-171.
<https://digibug.ugr.es/handle/10481/69133>
- Moreta-Herrera, R., Durán-Rodríguez, T., & Villegas-Villacrés, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 155-166. <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/166.pdf>
- Morin, E. (1998). Epistemología de la complejidad. En Fried, D. (compiladora) *Nuevos paradigmas: Cultura y subjetividad*. Paidós. Segunda reimpresión. 421-453.
https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/102_infanto_juvenil/material/complejidad_morin.pdf
- Nayak, S. G. (2019). Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional Study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480-1486
http://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/18_nayak_original_12_3.pdf
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa –cualitativa y redacción de tesis*. Bogotá:Ediciones de la U.
- Núñez B., & Cisneros, C. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. Universidad Nacional de San Agustín.http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf
- Oram, R., Dou, A., & Rogers, M. (2022). Pilot study of self-determination theory and motivational interviewing intervention targeting need satisfaction, motivation, and procrastination. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*.

- <https://psycnet.apa.org/record/2022-81133-001>
- Organización Mundial de la Salud. Plan de acción integral de la OMS sobre salud mental 2013-2020-2030.
- [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA/A72_76-sp.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA/A72/A72_76-sp.pdf)
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232.
- Perdomo, A., & Garcia, L. (2020). Influencia del perfil de procrastinación activa en el rendimiento académico del alumnado de ciencias de la educación. Universidad Internacional La Rioja. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2020.73642>
- Ramírez, A. S., Diaz, R. Y., & Quispe, W. V. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Ramos, K., y Pedraza, Y. (2017). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo, 2017. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/4606>
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>
- Rothblum, E., Solomon, L. y Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387–394. <https://psycnet.apa.org/record/1987-05643-001>
- Rothblum, E. (1990). Fear of failure: the psychodynamic need achievement, fear of success and procrastination models. *Handbook of social and evaluation anxiety*. New York: Leitenbreg.
- Sánchez, H.; Reyes, C. y Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Lima: Universidad Ricardo Palma Departamento de Investigación.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGRAW-HILL <https://psycnet.apa.org/record/1957-08247-000>
- Seferian, D., y Carbajal Arregui. (2020). Adaptación De Una Escala De procrastinación académica Para Adolescentes De educación Secundaria». *Psicología Latinoamericana* 38 (3). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.7906>.

- Shokeen, A. (2018). Procrastinación, estrés y rendimiento académico entre los B. Ed. Estudiantes. *Búsqueda educativa*, 9 (1), 125-129. <https://www.proquest.com/openview/0dccc1673b427ba196a6243171c4597d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032163>
- Sirois, F. y Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: consequences for the future self. *Personality and social psychology compass*, 7 (2), 115-127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Sirois, F. M. (2004). Procrastination and counterfactual thinking: Avoiding what might have been. *British Journal of Social Psychology*, 43(2), 269-286. Doi: 10.1348/0144666041501660
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Tamanaee-Far, M., Ghasemi, E. (2017). Explicación de la procrastinación académica basada en los rasgos de personalidad y la habilidad de gestión del tiempo. *Revista trimestral de estrategias cognitivas en el aprendizaje*, 5(8), 223-244. <https://doi:10.22084/j.psychogy.2017.10682.1355>
- Torres D. (2021). Engagement académico y procrastinación en estudiantes de radiología de una universidad privada de Lima, 2021. Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/70258>
- Umerenkova, A. y Flores, J. (2017). Procrastinación académica en el alumnado universitario no tradicional. *Revista electrónica de investigación en Psicología Educativa*, 15 (3), 510-532. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.43.16134>
- Vargas, M. A. P. (2017). Academic procrastination: the case of mexican researchers in psychology. *American Journal of Education and Learning*, 2(2), 103–120. <https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.120>
- Vivanco-Vidal, A., Saroli, D., Caycho, T., Carbajal, D. y Noé, M. (2020). Ansiedad por Covid – 19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 197-215. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241>
- Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J., & Fan, X. (2018). Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and

academic procrastination among undergraduates in health professions.
Advances in Health Sciences Education, 23(4), 817-830. doi:
<http://dx.doi.org/10.1007/s10459-018-9832-3>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

TÍTULO:		"Procrastinación académica y Estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Público del Cusco, 2022".					
Problemas	Objetivo	Hipótesis	Variables e indicadores				
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable independiente: Procrastinación académica				
¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022?	Determinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Cusco, el 2022	Existe relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022.	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles o rangos
			Postergación de tareas	Postergación de actividades	1.	Ordinal	Escala de medida Likert (1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre
				Postergación de lecturas	2.		
				Postergación de obligaciones	3.		
			Autorregulación académica	Reglas de conducta	4 y 5.		
				Organización de tiempo	6 y 7.		
Autocontrol	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, y 15.						
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable dependiente: Estrés académico				
¿Cuál es la relación entre la postergación de tareas y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022?;	Determinar la relación entre la postergación de tareas y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022.	Existe relación significativa entre la postergación de tareas y el estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Cusco, 2022	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles o rangos
			Estresores	Competencia	1.	Ordinal	Escala de medida Likert (1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre
				Sobrecarga académica	2 y 3.		
				Evaluaciones	4.		
Limitaciones para las tareas	5, 6, 7 y 8.						
Síntomas	Reacciones físicas	9, 10, 11, 12, 13 y 14.					
	Reacciones psicológicas	15, 16, 17, 18 y 19.					
	Reacciones comportamentales	20, 21, 22 y 23.					
Afrontamiento	Personalidad	24 y 25.					
	Autoestima	26 y 27.					
	Acceso a la información	28 y 29.					
Diseño de investigación		Población y Muestra	Técnicas e instrumentos		Método de análisis de datos		
Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básica Método: Hipotético deductivo Diseño: No experimental, descriptivo correlacional		Población: 500 Estudiantes. Muestra: 150 Estudiantes	Técnicas: Encuesta Instrumento: Cuestionario		Descriptiva Inferencial.		

Anexo 2: Matriz de operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Procrastinación Académica	La procrastinación académica, es la preferencia constante a postergar las tareas académicas derivada de la postergación general (Busko, 1998, p. 29).	La procrastinación académica se manifiesta en el estudiante mediante la postergación de tareas, siendo un factor de gran importancia para ello la autorregulación académica (Domínguez-Lara, 2017, p.82).	Postergación de tareas	Postergación de actividades	Ordinal en escala de Likert
				Postergación de lecturas	
				Postergación de obligaciones	
			Autorregulación académica	Reglas de conducta académica	
				Organización de tiempo	
Autocontrol					
Estrés Académico	Es un factor de riesgo psicosocial, que perturba el normal desenvolvimiento, del ser humano en sus diferentes actividades (Feldman et al., 2008).	Conjunto de características que evidencian desequilibrio sistémico manifestado por síntomas a nivel físico, psicológico y comportamental (Manrique-Millones et al., 2019, p.29). Es evaluada por medio del Inventario de Estrés Académico de SISCO.	Estresores	Competencia	Ordinal en escala de Likert
				Sobrecarga académica	
				Evaluaciones	
				Limitaciones para las tareas	
			Síntomas	Reacciones físicas	
				Reacciones psicológicas	
				Reacciones comportamentales	
			Afrontamiento	Personalidad	
				Autoestima	
				Acceso a la información	

Anexo 3: Instrumentos

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

VARIABLE: Procrastinación Académica

Estimado estudiante, se le presenta a su consideración el siguiente cuestionario:

Indicaciones: Marca con un aspa el casillero que creas adecuado luego de analizar los ítems de la presente encuesta

- 1.- Nunca : N (0)
- 2.- Casi nunca : CN (1)
- 3.- A veces : AV (2)
- 4.- Casi siempre : CS (3)
- 5.- Siempre : S (4)

PONDERACIÓN		0	1	2	3	4
ÍTEM	PROPOSICIONES	N	CN	AV	CS	S
	DIMENSIÓN: POSTERGACIÓN DE TAREAS					
1.	Cuando tiene que hacer una tarea, normalmente lo deja para el último minuto.					
2.	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3.	Cuando tiene problemas para entender algo, inmediatamente trata de buscar ayuda.					
	DIMENSIÓN: AUTORREGULACIÓN ACADÉMICA					
4.	Asiste regularmente a clases.					
5.	Trata de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6.	Posterga los trabajos de los cursos que no le gustan.					
7.	Posterga las lecturas de los cursos que no le gustan.					
8.	Constantemente intenta mejorar sus hábitos de estudio.					
9.	Invierte el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema es aburrido.					
10.	Trata de motivarse para mantener el ritmo de estudio.					
11.	Trata de terminar sus trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12.	Se toma el tiempo de revisar sus tareas antes de entregarlas.					
13.	Se organiza para el desarrollo de sus tareas.					
14.	Se organiza para llevar a cabo sus lecturas.					
15.	Realiza sus tareas de manera organizada.					

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

VARIABLE: Estrés Académico

Estimado estudiante, se le presenta a su consideración el siguiente cuestionario:

Indicaciones: Marca con un aspa el casillero que creas adecuado luego de analizar los Ítems de la presente encuesta

- 1.- Nunca : N (0)
- 2.- Casi nunca : CN (1)
- 3.- A veces : AV (2)
- 4.- Casi siempre : CS (3)
- 5.- Siempre : S (4)

		PONDERACIÓN	0	1	2	3	4
ÍTEM	PROPOSICIONES	N	CN	AV	CS	S	
DIMENSIÓN: ESTRESORES							
1.	Existe competencia con los compañeros del grupo.						
2.	Tiene sobrecarga de tareas y trabajos escolares.						
3.	Tiene personalidad y carácter fuerte el profesor.						
4.	Tiene evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación)						
5.	Piden los profesores trabajos (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
6.	No entiende los temas que se abordan en la clase.						
7.	Participa en clase (responder preguntas, exposiciones)						
8.	El tiempo es limitado para hacer el trabajo						
DIMENSIÓN: SÍNTOMAS							
9.	Tiene trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
10.	Tiene fatiga crónica (cansancio permanente)						
11.	Tiene dolores de cabeza o migrañas.						
12.	Tiene problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.						
13.	Tiene costumbre de rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
14.	Tiene somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
15.	Tiene inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
16.	Tiene sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
17.	Siente ansiedad, angustia o desesperación.						
18.	Tiene problemas de concentración.						
19.	Tiene sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						

20.	Tiene conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
21.	Se aísla de los demás.					
22.	Siente desgano para realizar las labores de estudio.					
23.	Aumenta o reduce el consumo de sus alimentos.					
	DIMENSIÓN: SÍNTOMAS					
24.	Tiene habilidad asertiva (defiende sus preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
25.	Elabora planes para ejecutar sus tareas.					
26.	Tiene elogios para sí mismo.					
27.	Tiene religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
28.	Siempre busca información sobre la situación.					
29.	Hace ventilación y confidencias (verbalización de la situación)					

Anexo 4: Validación de los instrumentos

CERTIFICADOS DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: PROCRASTINACION ACADEMICA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: La Procrastinación académica.

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 Postergación de tareas							
1	Cuando tiene que hacer una tarea, normalmente lo deja para el último minuto.	X		X		X		
2	Generalmente se prepara por adelantado para los exámenes	X		X		X		
3	Cuando tiene problemas para entender algo, inmediatamente trata de buscar ayuda.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2 Autorregulación académica							
4	Asiste regularmente a clases	X		X		X		
5	Trata de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	X		X		X		
6	Posterga los trabajos de los cursos que no le gustan.	X		X		X		
7	Posterga las lecturas de los cursos que no le gustan.	X		X		X		
8	Constantemente intenta mejorar sus hábitos de estudio	X		X		X		
9	Invierte el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		
10	Trata de motivarse para mantener el ritmo de estudio.	X		X		X		
11	Trata de terminar sus trabajos importantes con tiempo de sobra.	X		X		X		
12	Se toma el tiempo de revisar sus tareas antes de entregarlas.	X		X		X		
13	Se organiza para el desarrollo de sus tareas.	X		X		X		
14	Se organiza para llevar a cabo sus lecturas.	X		X		X		
15	Realiza sus tareas de manera organizada	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Sin Observación alguna

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Gamorra Casafraña Vicente DNI: 23841687

Especialidad del validador: Dr. En Educación

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Cusco, 25 de mayo del 2022

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO
TUPAC AMARU - CUSCO

Dr. Vicente Gamorra Casafraña
JEFE UNIDAD DE BIENESTAR Y EMPLEABILIDAD

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: La Procrastinación académica.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1 Postergación de tareas								
1	Cuando tiene que hacer una tarea, normalmente lo deja para el último minuto.	X		X		X		
2	Generalmente se prepara por adelantado para los exámenes	X		X		X		
3	Cuando tiene problemas para entender algo, inmediatamente trata de buscar ayuda.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2 Autorregulación académica								
4	Asiste regularmente a clases	X		X		X		
5	Trata de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	X		X		X		
6	Posterga los trabajos de los cursos que no le gustan.	X		X		X		
7	Posterga las lecturas de los cursos que no le gustan.	X		X		X		
8	Constantemente intenta mejorar sus hábitos de estudio	X		X		X		
9	Invierte el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		
10	Trata de motivarse para mantener el ritmo de estudio.	X		X		X		
11	Trata de terminar sus trabajos importantes con tiempo de sobra.	X		X		X		
12	Se toma el tiempo de revisar sus tareas antes de entregarlas.	X		X		X		
13	Se organiza para el desarrollo de sus tareas.	X		X		X		
14	Se organiza para llevar a cabo sus lecturas.	X		X		X		
15	Realiza sus tareas de manera organizada	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Sin Observación alguna.

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X] No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Zamorá Pérez delia Irene DNI: 23951258

Especialidad del validador: Dr/a en Educación

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Cusco, 25 de mayo del 2022



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: La Procrastinación académica.

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 Postergación de tareas							
1	Cuando tiene que hacer una tarea, normalmente lo deja para el último minuto.	X		X		X		
2	Generalmente se prepara por adelantado para los exámenes	X		X		X		
3	Cuando tiene problemas para entender algo, inmediatamente trata de buscar ayuda.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2 Autorregulación académica							
4	Asiste regularmente a clases	X		X		X		
5	Trata de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	X		X		X		
6	Posterga los trabajos de los cursos que no le gustan.	X		X		X		
7	Posterga las lecturas de los cursos que no le gustan.	X		X		X		
8	Constantemente intenta mejorar sus hábitos de estudio	X		X		X		
9	Invierte el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		
10	Trata de motivarse para mantener el ritmo de estudio.	X		X		X		
11	Trata de terminar sus trabajos importantes con tiempo de sobra.	X		X		X		
12	Se toma el tiempo de revisar sus tareas antes de entregarlas.	X		X		X		
13	Se organiza para el desarrollo de sus tareas.	X		X		X		
14	Se organiza para llevar a cabo sus lecturas.	X		X		X		
15	Realiza sus tareas de manera organizada	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SIN OBSERVACIÓN ALGUNA.

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X] No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: SILVA HUAMAN, VICTOR DNI: 23928914

Especialidad del validador: MAESTRO EN EDUCACIÓN

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Cusco, 25 de mayo del 2022

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO
PÚBLICO "TIPICABANARI" - CUSCO

Mg. Victor Silva Huamán
Exp. en la Enseñanza de la Lengua Académica

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADOS DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: ESTRÉS ACADÉMICO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: El estrés académico (Cuestionario CISCO).

Para medir la frecuencia de inquietud respecto a las siguientes situaciones:

Nº	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1 Estresores								
1	La competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	X		X		X		
3	Personalidad y carácter del profesor	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación)	X		X		X		
5	El tipo de trabajos que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)	X		X		X		
6	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
7	Participación en clase (responder preguntas, exposiciones)	X		X		X		
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2 Síntomas		Si	No	Si	No	Si	No	
Reacciones físicas								
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X		
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
11	Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X		
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		X		X		
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
Reacciones psicológicas		X		X		X		
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X		
17	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
18	Problemas de concentración	X		X		X		
19	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X		
Reacciones comportamentales								
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	X		X		X		
21	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
22	Desgano para realizar las labores de estudio.	X		X		X		
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
DIMENSIÓN 3 Afrontamiento		Si	No	Si	No	Si	No	
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
26	Elogios a sí mismos.	X		X		X		
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
28	Búsqueda de información sobre la situación.	X		X		X		
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)	X		X		X		

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: El estrés académico (Cuestionario CISCO).

Para medir la frecuencia de inquietud respecto a las siguientes situaciones:

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 Estresores							
1	La competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	X		X		X		
3	Personalidad y carácter del profesor	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación)	X		X		X		
5	El tipo de trabajos que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)	X		X		X		
6	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
7	Participación en clase (responder preguntas, exposiciones)	X		X		X		
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2 Síntomas	Si	No	Si	No	Si	No	
	Reacciones físicas							
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X		
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
11	Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X		
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		X		X		
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		

	Reacciones psicológicas	X		X		X		
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X		
17	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
18	Problemas de concentración	X		X		X		
19	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X		
	Reacciones comportamentales							
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	X		X		X		
21	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
22	Desgano para realizar las labores de estudio.	X		X		X		
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3 Afrontamiento	Si	No	Si	No	Si	No	
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
26	Elogios a sí mismos.	X		X		X		
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
28	Búsqueda de información sobre la situación.	X		X		X		
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SIN OBSERVACION ALGUNA.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: SILVA HUAMAN, VICTOR DNI: 23828914

Especialidad del validador: MAESTRO EN EDUCACION

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Cusco, 25 de mayo del 2022

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO
PÚBLICO "TUPAC KATARI" - CUSCO

Mg. Victor Silva Huaman
Jefe de la Unidad Académica

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: El estrés académico (Cuestionario CISCO).

Para medir la frecuencia de inquietud respecto a las siguientes situaciones:

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 Estresores							
1	La competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	X		X		X		
3	Personalidad y carácter del profesor	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación)	X		X		X		
5	El tipo de trabajos que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)	X		X		X		
6	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
7	Participación en clase (responder preguntas, exposiciones)	X		X		X		
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2 Síntomas	Si	No	Si	No	Si	No	
	Reacciones físicas							
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X		
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
11	Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X		
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		X		X		
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		

	Reacciones psicológicas	X		X		X		
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X		
17	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
18	Problemas de concentración	X		X		X		
19	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X		
	Reacciones comportamentales							
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	X		X		X		
21	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
22	Desgano para realizar las labores de estudio.	X		X		X		
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3 Afrontamiento	Si	No	Si	No	Si	No	
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
26	Elogios a sí mismos.	X		X		X		
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
28	Búsqueda de información sobre la situación.	X		X		X		
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Sin Observación alguna

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** **No aplicable**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Gamero Casafraña Vicente DNI: 23841687

Especialidad del validador: Dr. En Educación

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Cusco, 25 de mayo del 2022

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO
TUPAC AMARU - CUSCO


Dr. Vicente Gamero Casafraña

JEFE UNIDAD DE MONITORIA Y EVALUACION

Firma del Experto Informante.