



FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA
ESTATAL.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

Autora:

Bach. Vásquez Bonilla Irma Violeta

Asesor:

Mg. Bulnes Bonilla Carmen Gretel

**Línea de Investigación
Psicología y Desarrollo de Habilidades**

Chiclayo – Perú

2016

Procrastinación y Estrés Académico en Estudiantes de una Institución Educativa Estatal.

Aprobación de la Tesis

Mg. Suarez Santa Cruz Fernando
Asesor metodólogo

Mg. Bulnes Bonilla Carmen Gretel
Asesor especialista

Mg. Olazabal Boggio Roberto Dante
Presidente del jurado de tesis

Mg. Vargas Pérez Adela Mariana
Secretario del jurado de tesis

Mg. Bulnes Bonilla Carmen Gretel
Vocal del jurado de tesis

Dedicatoria

A Dios todo poderoso, por ser mi guía espiritual.

A mi familia, por su amor y comprensión.

Agradecimiento

A mis docentes y asesor, gracias por su orientación.

A los estimados estudiantes de la institución educativa y a los
directivos y docentes.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	III
AGRADECIMIENTO	IV
ÍNDICE.....	V
RESUMEN.....	VII
ABSTRACT	IX
CAPÍTULO I	11
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	11
1.1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	14
1.3. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN	14
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.6. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.6.1. <i>Objetivo General</i>	15
1.6.2. <i>Objetivos específicos</i>	15
CAPÍTULO II	17
MARCO TEÓRICO	17
2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.....	18
2.1.1. <i>Internacional</i>	18
2.1.2. <i>Nacionales</i>	20
2.1.3. <i>Locales</i>	21
2.2. BASES TEÓRICO-CIENTÍFICAS	22
2.2.1. <i>Procrastinación</i>	22
2.2.2. <i>Estrés Académico</i>	31
2.2. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS CONCEPTUALES	34
CAPÍTULO II:	36
MARCO METODOLÓGICO	36
3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION.....	37
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	37
3.3 HIPÓTESIS.....	38
3.4 VARIABLES – OPERACIONALIZACIÓN.....	39
3.5 MÉTODOS, TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN.....	40

3.6	DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO UTILIZADO.....	40
3.7	PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	40
3.8	ANÁLISIS ESTADÍSTICO E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.....	41
3.9	CRITERIOS ÉTICOS.....	41
3.10	CRITERIOS DE RIGOR CIENTÍFICO.....	41
CAPÍTULO IV.....		43
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....		43
4.1.	RESULTADOS EN TABLAS Y FIGURAS.....	44
4.2.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS DE RESULTADOS.....	53
CAPÍTULO V.....		55
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		55
5.1.	CONCLUSIONES.....	56
5.2.	RECOMENDACIONES.....	57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		58
ANEXOS.....		64

Resumen

Actualmente la palabra Procrastinación puede resultar muy nueva, sin que se sepa el significado de esta, pero es algo que se vive día a día, y así también compromete a una población vulnerable que es la adolescencia del País y la influencia que tiene con el Estrés Académico que pueda generar en esta población; por lo que se buscará la respuesta a la pregunta ¿Cuál es la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa de Chiclayo? Principalmente se buscará obtener mayor conocimiento de las variables en estudio y una mayor explicación teórica de la problemática existente en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Chiclayo, 2016.

El tipo de estudio tiene una naturaleza Descriptivo-Correlacional, y el objetivo principal del presente estudio es determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2016. Esta se realizó en una Institución Educativa de la ciudad de Chiclayo de la Región Lambayeque. Donde participaron estudiantes del cuarto y quinto año. Siendo la fecha de inicio en Marzo 2016 a Julio 2016. Para realizarlo se utilizó la técnica de evaluación psicométrica “Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)” y el “Inventario SISCO del Estrés Académico”. Estas son pruebas psicológicas psicométricas, la cual esta estandariza y baremada según la realidad de la población a trabajar. Entre los resultados no se encontró relación significativa entre las variables. Se concluyó la no relación significativa entre las sub escalas: motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de responsabilidades y la variable estrés académico. Se recomienda realizar programas de intervención con el fin de mejorar los niveles del tema tratado, y así los estudiantes puedan obtener mejores mecanismo de enfrentar aspectos relacionados al área educativa.

Palabras clave: Procrastinación, Estrés Académico, Adolescencia.

Abstract

At the moment the word Procrastination can be very new, without the meaning of this one being known, but it is something that is lived day by day, and thus also compromises to a vulnerable population that is the adolescence of the Country and the influence that it has with the Stress Academic that can generate in this population; So we will search the answer to the question What is the relationship between procrastination and academic stress in high school students of a Chiclayo Educational Institution? Mainly we will seek to obtain more knowledge of the variables under study and a greater theoretical explanation of the problematic existing in high school students of a Chiclayo Educational Institution, 2016.

The type of study has a Descriptive-Correlational nature, and the main objective of the present project is to determine the relationship between procrastination and academic stress in secondary students of an educational institution of Chiclayo, 2016. This was done in a Educational Institution of The city of Chiclayo of Lambayeque Region. Fourth and fifth year students participated. Being the date of beginning in March 2016 to July 2016. To do this, the psychometric evaluation technique "Scale of Procrastination in Adolescents (EPA)" and the "SISCO Inventory of Academic Stress" were used. These are psychometric psychological tests, which is standardized and second hand the reality of the population to work. Between them results not be found relationship significant between the variables. Found no significant relationship between the sub scales: motivation, dependency, low self-esteem, disorganization and evasion of responsibilities and the variable academic stress. Is recommended perform programs of intervention to improve them levels of the theme treated, and so the students can obtain best mechanism of face aspects related to the area educational.

Key Words: Procrastination, Academic Stress, Adelescence.

INTRODUCCIÓN

En un mundo tan congestionado de cosas por hacer, trabajos que presentar y deberes que cumplir. Estoicamente se observa el transcurrir del tiempo y estas tareas no son cumplidas. A eso llamaremos procrastinación y como ella hace meollo y provocará la tan aclamada enfermedad del siglo XXI, el estrés. En el siguiente proyecto se establecen las relaciones asociadas a la procrastinación y la influencia que provoca dentro del sector de estudiantes de una Instrucción Educativa de la ciudad de Chiclayo. Por lo mismo responde a la pregunta ¿Cuál es la relación entre procrastinación y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Chiclayo? y sobre la aseveración existente esta relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo.

Entre los resultados generales encontramos que no existe relación significativa entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo ($p > 0,05$).

Los estudiantes se caracterizan por tener niveles medios en la variable procrastinación y en sus escalas: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de las respuestas.

Con respecto a la variable estrés académico, predomina los niveles leves y moderados respectivamente.

Finalmente, no se halló relación significativa entre las sub escalas de procrastinación: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de la respuesta con la variable estrés académico.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación Problemática

La vida del ser humano suele estar colmada de actividades y tareas que al acumularse impiden una adecuada organización por lo que tienen a ser postergadas con el paso del tiempo; convirtiéndose esta postergación en una característica común al transcurrir de su vida.

La postergación o retraso en el cumplimiento de los plazos de determinadas tareas y/o actividades se ha ido convirtiendo en una constante del quehacer humano y de forma evidente en un generador de problemas; se han realizado diversos estudios que demuestran que el acto de procrastinar, en efecto, es nocivo en la efectividad del cumplimiento de las tareas y por ende en el rendimiento que se tiene en estas (Steel, 2007). Uno de los aspectos más interesantes dentro de los planteamientos de Ferrari, Barnes y Steel (2010) que han explorado, son los sentimientos de arrepentimiento que poseen las personas que realizan dichas conductas (procrastinación) en relación con los “no procrastinadores” ya que en su estudio evidenciaron que los procrastinadores respecto a los “no procrastinadores”, tenían mayor ideación de remordimiento relacionadas a las metas de ámbito educativo-académico, las interacciones con amigos y pariente, respecto a su paternidad, así como en salud y bienestar físico, y también en el ámbito financiero que aquellas personas “no procrastinadores”.

Actualmente en el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (Caldera, Pulido y Martínez, 2007). Como sintomatología, se tiene considerado como grave, siendo el estrés un factor desencadenante de distintas enfermedades. Así se considera el estrés como un referente estructural por excelencia; incluso en el ámbito académico; es por eso que los profesionales de la salud mental y la comunidad educativa en general se han preocupado por identificar las consecuencias sobre el rendimiento académico de los estudiantes, es decir, como afecta el estrés que

experimentan en su vida. Considerándose por lo anterior expuesto como fenómenos negativos de naturaleza estructural.

El estrés académico en niveles elevados “altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula antes de dar comienzo el examen”. (Del Toro, Gorguet, Pérez & Ramos, 2011). De esta manera, los expertos en el comportamiento escolar han recalcado que es de necesidad el diseño de programas de intervención que pretendan disminuir los efectos adversos que el estrés puede llegar a tener sobre el desempeño académico en términos generales, y atender así de forma acertada a los estudiantes en riesgo.

Es como así como el estrés se configura como un problema de tamaño dimensión para la salud mental, y de manera particular en la escuela, a nivel de educación secundaria y superior, por lo que ha sido estudiado tanto en Perú como en América del Norte, como son los México, en uno de ellos llevada a cabo en Durango, con alumnos del bachillerato dio a conocer que el 86% de estos declararon haber tenido algún punto de su desenvolvimiento escolar durante el semestre, estrés académico. Sus atribuciones frente a ello fueron las excesivas responsabilidades debidas a la sobrecarga de tareas escolares, así como el tipo de trabajos solicitados por los profesores, entre otros.: Exceso de responsabilidad, por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos que son dejados, la evaluación de los profesores el tipo de trabajo que le piden estos profesores; es por ello que actualmente se prestar la debida atención e interés, pues, incluso puede llevar un efecto en cadena serios trastornos psicológicos como la depresión y ansiedad, además de conductas que sean dañinas para la salud del alumno.

En el Perú, la realidad es diversa, con respecto a procrastinación los adolescentes por su propia edad tienden a postergar sus actividades en

este caso académico y social. No existen datos estadísticos reportados de manera oficial en nuestro país. Por otro lado, la variable estrés académico es un síntoma emocional de la sobre carga de las actividades diarias.

En Lambayeque, existen a la fecha trabajos de investigación en el área educativa sobre diversos temas como: Rendimiento académico, personalidad en estudiantes, autoestima, asertividad, inteligencia emocional entre otros, pero no existen investigaciones sobre todo en procrastinación en relación al estrés académico, sin embargo denota esta problemática en los estudiantes de las diferentes instituciones educativas de nuestra ciudad.

1.2. Formulación del problema

“¿Cuál es la relación entre procrastinación y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Chiclayo?”.

1.3. Delimitación de la Investigación

El presente estudio fue realizado en una Institución Educativa ubicada en la ciudad de Chiclayo de la Región Lambayeque. Donde participaron estudiantes del cuarto y quinto año. Siendo la fecha de inicio en Marzo a Julio del 2016

1.4. Justificación e importancia de la investigación

La realización de la presente investigación fue motivada por la necesidad de incrementar el conocimiento de las variables de estudio así como de mejorar la explicación teórica de la problemática observada en los estudiantes de secundaria.

A nivel práctico se toma las conclusiones del estudio para ejecutar actividades académicas por parte de los docentes y padres de familia para lograr el bienestar en los estudiantes de la mencionada institución educativa.

Así mismo será de utilidad para futuras investigaciones de carácter similar, para las cuales servirá de marco de referencia; incrementando el conocimiento científico sobre la relación entre la Procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de secundaria; aportando de esta forma a la Psicología Social y Educativa.

Finalmente el aporte está en el marco educativo para que nuestras autoridades tomen medidas preventivas y de intervención en tan importante tema.

1.5. Limitaciones de la investigación

Una de las limitaciones fue no contar con antecedentes de investigación con las dos variables objeto del presente estudio. Así como también no contar con fuente bibliográfica primaria.

1.6. Objetivos de la Investigación

1.6.1. Objetivo General

Determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2016.

1.6.2. Objetivos específicos

Describir las dimensiones de procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2016.

Describir los niveles estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2016.

Establecer la relación entre el indicador falta de motivación y estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo, 2016.

Establecer la relación entre el indicador dependencia y estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo, 2016.

Establecer la relación el indicador baja autoestima y estrés académico en estudiantes de una institución educativa, 2016.

Establecer la relación entre el indicador desorganización y estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo., 2016.

Establecer la relación entre el indicador evasión de la responsabilidad y estrés académico en estudiantes de una institución educativa, 2016.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de Estudios

2.1.1. Internacional

Pardo y Perilla (2014), Colombia; en su investigación “Relación entre procrastinación académica y ansiedad –rasgo en estudiantes de psicología”; mediante un estudio correlacional; aplicó la escala de procrastinación académica (EPA) adaptada por Óscar Álvarez (2010) y el inventario auto descriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE) en 73 mujeres y 27 hombres, con edades comprendidas entre 18 y 37 años. Cuyo resultado evidenció las variables ansiedad-rasgo y procrastinación académica presentaban una correlación positiva.

Mababu (2013), en “La Procrastinación Y El Estrés En Los Estudiantes Universitarios”; tuvo como muestra 200 estudiantes, obtuvieron mediante el análisis de correlaciones de Pearson que existe relación estadísticamente significativa entre las variables en mención.

Clariana (2013) en su investigación, “Personalidad, procrastinación y conducta deshonestas en alumnado de distintos grados universitarios”, estudio llevado a cabo en la Universidad Autónoma de Barcelona- España, con una muestra de 620 estudiantes universitarios, tuvo como objetivo estudiar las variables mencionadas como variables que influyen en el aprendizaje; para lo cual utilizaron el cuestionario EDA, que evalúa Procrastinación, “cheating” y una escala llamada aversión “S” del Big Five Inventory, que mide personalidad. Asimismo los estudiantes participaron de una entrevista psicoeducativa individual para hacer un contraste de resultados de las evaluaciones realizadas. La investigación evidenció que los estudiantes de tecnología puntúan más alto en estabilidad emocional y los de economía en procrastinación mientras que los de Educación obtienen puntaje más alto en conciencia y amabilidad que sus iguales de otras carreras; mediciones que toman en cuenta el género como característica significativa en el análisis.

González y Sánchez (2013) en el estudio titulado ¿Puede amortiguar el engagement los efectos nocivos de la procrastinación académica? Universidad Nacional de Educación a Distancia, España. Exploraron la relación entre estas variables asimismo analizaron el funcionamiento de éstas en relación a la utilización de estrategias de aprendizaje autorregulado, eficientes y deficientes así como el estado previo a la realización de los exámenes. La muestra fue de 377 alumnos de 9 facultades y 02 Escuelas Superiores de Ingenieros de la UNED estando distribuidos entre varones y mujeres. Los resultados que se obtuvieron evidencian las diferencias existentes en el afrontamiento “engaged” de los estudiantes ante los estudios y los “procrastinadores”. También lograron esclarecer el efecto amortiguador del “engagement” sobre la procrastinación en ámbitos académicos, notándose una mejora significativa y positiva en el perfil mixto tanto en la estrategias utilizadas y su autorregulación del aprendizaje, como en su estado previo a las evaluaciones escritas.

Yanet, y Aliannis (2013), en su investigación “El estrés académico en adolescentes del nivel de enseñanza pre universitario” (Cuba), de tipo experimental, descriptivo y transversal; la muestra estuvo integrada por 17 alumnos a quienes se entrevistó y se evaluó con el inventario SISCO del estrés académico. En los resultados se logró identificar como estresores la sobrecarga académica, exceso de evaluaciones y el esfuerzo por mantener un buen promedio académico; por otro lado se identificaron que la somnolencia, la fatiga – cansancio, la ansiedad, la depresión-tristeza y los problemas de concentración son los síntomas más vivenciados; asimismo hallaron que la resolución de problemas es una de las estrategias de afrontamiento para reducir el estrés que más predomina.

Clariana, Gotzens, Badia y Cladellas (2012) en la investigación “la procrastinación (España) y engaño académico desde la secundaria hasta la universidad”, realizado con una muestra de 171 mujeres de escuelas

públicas concertadas. Estudiantes las que se les entrevistó y se les aplicó el cuestionario autodescriptivo sobre hábitos de procrastinación y engaño respecto a los estudios. Utilizaron correlaciones bivariadas de Pearson y Test de ANOVA; encontrando que la procrastinación y el “cheating” correlacionan negativamente con el rendimiento escolar; asimismo identificaron diferencias entre esta variables al asociarla al grado de instrucción.

Sirois (2004), citado por Quant y Sanches (2012) (Canadá), “La Procrastinación académica con los problemas de salud”, aplicaron cuestionarios de personalidad y medición del estado de la salud para luego evaluar la intención de prevenir recaer en una enfermedad experimentada recientemente. Con sus resultado evidenció que los procrastinadores experimentaban mayor estrés que los no procrastinadores; asimismo halló que la procrastinación no aumenta la cantidad pero sí la intensidad de la enfermedad o estrés que se padece; finalmente también se encontró una relación negativa entre la procrastinación académica y la intención de llevar a cabo conductas saludables, por tanto está asociada con bajo control percibido.

Galarregui, Aranna y Parterrieu (2011), en su estudio “Procrastinación en el ámbito académico” tuvieron como objetivo describir la relación entre procrastinación con perfeccionismo, mediante PubMed, PsycInfo y EBSCO; indicaron que las variables se encuentran asociadas; además de reportar la prevalencia de la procrastinación como factor común entre los estudiantes.

2.1.2. Nacionales

Alegre (2013), en “Relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica”, mediante un estudio no probabilístico, incidental; evaluó en primera instancia a 348 universitarios a quienes se les evaluó con la Escala de Autoeficacia y la Escala de Procrastinación Académica; cuyo coeficiente

de correlación obtenido entre ambas variables de estudio fue negativo (-.235) y significativo (<.000) pero bajo.

Carranza y Ramírez (2013) en la investigación: “Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios de la Universidad Unión sede Tarapoto”. El objetivo del estudio fue determinar el nivel de procrastinación en los estudiantes universitarios. Muestra: 302 sujetos, ambos sexos entre 16 y 25 años de edad. Hallaron que 44% de los estudiantes entre 16 y 20 años son quienes presenten niveles altos de procrastinación; específicamente estudiante de las facultades de ingeniería y arquitectura.

Cambiando de perspectiva, Chang (2011); investigó “Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior”; mediante un estudio descriptivo y correlacional incluyendo análisis de ítems, teniendo como muestra a 200 estudiantes de las carreras letras. Encontró que estudiantes varones presentan mayor procrastinación que las mujeres; asimismo el 61,5% de procrastinadores ha desaprobado entre uno a seis cursos.

Álvarez (2010), investigó sobre “Procrastinación General y Académica” en 235 alumnos de secundarias de instituciones educativas estatales, utilizando la Escala de Procrastinación General y Académica; el análisis de los resultados evidencia que la procrastinación académica era más frecuente que la procrastinación general; asimismo reportando que no existen diferencias significativas por el género ni por el grado de estudios.

2.1.3. Locales

Centurión y Elena (2014); realizaron una investigación titulada “Procrastinación en estudiantes de Instituciones Educativas Estales de Chiclayo”. Trabajó con una muestra conformada por un total de 548 alumnos de quinto año de secundaria de las 3 instituciones educativas de quinto de secundaria de las tres instituciones educativas, varones de 244

estudiantes, I.E. de mujeres de 213 estudiantes y I.E. Mixta de 91 estudiantes, cuyo promedio de edad fue de 16.4 años. Utilizando la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) de Edmundo Arévalo, obteniendo como resultados: un nivel alto de procrastinación en una Institución Educativa de varones , un nivel bajo de procrastinación en una Institución Educativa de mujeres y un nivel medio de procrastinación en una Institución Educativa en mixta.

2.2. Bases Teórico-Científicas

2.2.1. Procrastinación

a) Definiciones:

Arévalo, E. (2011), define la procrastinación como una conducta o la actitud evitativa o de postergar tanto responsabilidades como actividades que pertenecen ya se al ámbito académico, familiar o recreativa-social; aun contando en el presente con el tiempo necesario para realizarlas adecuadamente, priorizando sus intereses frívolos por encima de sus responsabilidades. El autor dice y cito:

La procrastinación es la acción de dejar las actividades para después, a pesar de tener el tiempo para hacerlas, realizando actividades vanas antes que las importantes.

Según **Ferrari (1995, citado en Arévalo, E. 2011)**, la puntualiza como la acción de postergar el término de una acción o tarea que generalmente desencadena un estado de no satisfacción o de malestar subjetivo. Por lo que debe ser considerada como el impedimento que no permite a las personas obtener sus metas de forma eficiente y productiva; lo cual representa una disociación entre capacidades y habilidades de afrontamiento adecuado de tareas y deberes.

El autor define la procrastinación como el hecho de posponer una tarea que causa un malestar subjetivo, impidiendo a las personas conseguir sus intereses de forma eficiente.

Haycock, McCarthy & Skay, (1998) (citado por Steel, 2007)

Los autores manifiestan que la procrastinación es la tendencia a dilatar el cumplimiento de una labor para evitar las responsabilidades.

“La procrastinación es la tendencia a posponer o retrasar la finalización de una labor evitando las responsabilidades, decisiones y tareas que requieren ser desarrolladas.”

Noran (2000; citado por Akinsola, 2007) La define como “el evitar la realización de una tarea que requiere ser finalizada” utilizando el tiempo que debería ser destinada a esta tarea, en socializar, paseos u otras actividades.

“De ésta manera el procrastinador es quien sabe lo que quiere, en cierta manera, que sabe que puede, y que trata de hacerlo, pero que en realidad no lo hace”.

Respecto a la procrastinación académica, ésta se define como la tendencia a dejar de lado actividades académicas, postergándolas a una fecha futura.

b) Teorías que explican la procrastinación:

Según el enfoque psicodinámico, la procrastinación estaría vinculada al concepto de evitar tareas puntuales; lo cual fue discutido por Freud por el año 1926, explicando en “Inhibiciones, síntoma y angustia”, la angustia que genera evitar una tarea, es una alerta para el yo; señalando el material inconscientemente reprimido que busca aflorar de forma amenazante; de esta manera cuando la angustia es detectada el yo usa una serie de mecanismos de defensa que ayuden a evitar la tarea.

En la visión cognitivo conductual, Ellis y Knaus (1977), citado en Arévalo (2011) indican que la procrastinación se da porque la persona posee creencias irracionales sobre el terminar una tarea oportunamente; por lo que se plantean metas altas y poco razonables que llevan generalmente al fracaso. De esta manera en el intento de reducir las consecuencias emocionales, retrasan el comienzo de actividades hasta que ya no es posible terminarlas, evitando así cuestionar sus habilidades y capacidades.

Según la visión conductista de Skinner hace alusión a los reforzadores que recibe la conducta, las mismas que dan continuidad a estas conductas; por lo que las personas procrastinan debido a que su actitud dilatadora se ha visto reforzado por factores adherentes al ambiente y al éxito conseguido en ocasiones previas.

Factores de la conducta procrastinada:

Según Arévalo, E. (2011):

- **Falta de Motivación:** La poca capacidad para tener iniciativa, así escaso interés y responsabilidad para la realización de deberes; lo que implica ausencia de decisión para lograr conseguir las metas y objetivos.
 - **Dependencia:** Considerada como la necesidad permanente de respaldo para realizar alguna actividad; requiriendo siempre la ayuda o apoyo de alguien más.
 - **Baja Autoestima:** Las actividades no se realizan debido a miedos y escasa confianza a las habilidades y capacidades propias.
 - **Desorganización:** Se trata del inadecuado uso de tiempo y del ambiente en el que se realizan las actividades; lo cual impide su concreción.
 - **Evasión de la responsabilidad:** Seda cuando la persona subestima la importancia de las actividades y por el ende se reduce el deseo de realizarlas.

c) **Clasificación de la procrastinación**

No todos los procrastinadores son iguales, por lo que se pueden distinguir dos tipos de procrastinadores; clasificación tomada de Sapadyn (1996) citado por Arévalo, E. (2011).

Sañadores: Se caracterizan por tener “pensamiento mágico”, “va a funcionar todo bien”. Desde la perspectiva cognitiva – conductual, Ellis y Knaus (1977), refieren que la acción de procrastinar se produce cuando la persona presenta creencias irracionales respecto al cumplimiento de tareas de forma adecuada.

Generadores de crisis: Se caracterizan por asumir que trabajan mejor al verse presionados; aunque por lo general prefieren reclamar y producir crisis para no ejecutar tarea alguna; aquí se ubica lo que asume el enfoque psicodinámico sobre la procrastinación relacionándola con el concepción de evitación de tareas específicas.

Atormentados: Los miedos de los individuos agobian sus procesos de pensamiento, impidiéndoles realizar cualquier tarea; ya que en su imaginación los posibles escenarios están llenos de desastre y fracaso.

Desafiantes: Se caracterizan por sentirse molestos ante asignaciones de tareas: por lo que asumen que retomar el control de sus vidas está directamente relacionado con el rechazo del trabajo en ocasiones de forma confrontativa.

Sobrecargadas: Este tipo de procrastinadores son llamados también “los complacientes”; ya que al no negarse, asume de forma desbordada responsabilidades sin tomar en cuentas las posibilidades reales de su cumplimiento.

d) **La procrastinación en la personalidad.**

Es importante cuando se estudia la procrastinación; valorar si ésta es un rasgo de personalidad o es sólo una conducta que no es parte del repertorio completo ni cotidiano de la persona; algunas investigaciones la

evidencian como un fenómeno personal, mientras otras la reportan como un rasgo estable, además de contener carga biológica genética importante (Steel, 2007)

Asimismo se evidencia que algunos procrastinadores suelen demandar que su entorno se adapte a ellos; que les dé facilidades o incluso premien su comportamiento facilitando sus tareas; lo cual refleja baja tolerancia a la frustración.

De esta manera Tice, D. y Baumeister, R. (1997) reportaron que los procrastinadores tienen a buscar la gratificación inmediata sin valorar las consecuencias existentes sobre todo si éstas son a largo plazo; encontrando una correlación significativa entre la procrastinación y el autocontrol, el fracaso en la organización y la capacidad de planificación

En la teoría de autocontrol, también denominada "strength model" (Baumeister y Heatherton, 1996), se plantea la existencia de un tipo de almacén que contiene recursos de las personas y usan su energía al realizar tareas específicas, por lo mismo es un modelo de autocontrol de limitada capacidad. Al reducir el nivel de estas capacidades se puede denominar "ego depletion", por lo que conllevaría a que si estos recursos se gastan al realizar una conducta específica, existe la probabilidad que no se encuentre suficientes para otras actividades. Lo que le podría ocurrir a un profesional con un cargo importante y de mucha responsabilidad, este requiere de un alto nivel de autocontrol para desempeñarse eficiente en el trabajo y puede llevarlo a reducir su capacidad para autocontrolarse cuando llega a su hogar y poder tener rencillas con su familia.

También, la "distrabilidad" está relacionada a la procrastinación. Al igual que el autor, es irónico y sorprendente el por qué la ciencia no ha abordado el tema de procrastinación con anterioridad. Steel, (2007).

Hasta aquí se ha mencionado lo relacionado a la acción de procrastinar y los rasgos de personalidad. En los siguientes apartados se abordara lo relacionado con la personalidad del procrastinador.

e) Responsabilidad y procrastinación

Las evidencias reportan que el factor “responsabilidad” es un concepto amplio en “procrastinación”; siendo considerada una faceta más esencial del primero. Así lo explica Steel (2007) quien afirma que el rasgo de procrastinación se encubre de forma considerable con el de responsabilidad del modelo de los cinco factores grandes de Costa y McCrae (1992). Ante ello se entiende que una alta procrastinación puntúe muy bajo en la escala de responsabilidad, de lo cual se concluye que ambas correlacionan significativa y negativamente.

f) Ansiedad y procrastinación

Debido al hecho que la hipótesis más aceptada para explicar la procrastinación se basa en los niveles elevados de ansiedad de las personas cuando las personas confrontan determinadas tareas o metas, tiene sentido que los seres humanos que experimentan niveles altos de ansiedad en los hechos de la vida sean más propensas a realizar procrastinación, así lo refieren Burka y Yuen, (1963), citado por Steel, (2007). Sin embargo, esta versión no es aceptada de universalmente, pues otros estudiosos como McCown, Petzel y Rupert (1987) afirman que individuos neuróticos no procrastinan ya que evitar confrontar una situación tensa, en este no contar con tiempo para finalizar una tarea por lo que se anticipan a ello; pese a esto recientemente van surgiendo estudios que respaldan la relación entre el neuroticismo, sus facetas y la procrastinación.

Statinton, Lay y Flett (2000) en otra investigación sobre un inventario denominado “Procrastinatory Cognitions Inventory”, que mide las cogniciones típicas de los individuos practicantes de la procrastinación, demostraron que este instrumento tenía correlación con el rasgo de ansiedad, por tanto respaldaba lo propuesto por Burka y Yuen, (1963) sobre

la mencionada relación con el neuroticismo alto y la responsabilidad baja. (Hewitt, Flett, Staunton, Sherry y Lay, 2012)

Kohana (2010) indagó sobre las emociones experimentadas por el procrastinador antes, durante y después de esta conducta; indicando que el acto procrastinatorio se asocia a emociones negativas que se presentan durante la procrastinación y por ende limitan el rendimiento en determinada tarea; asimismo destaca que la planificación previa a la procrastinación está asociada a las emociones positivas que surgen después las mismas que mejoran el desempeño.

g) Consecuencias de la Procrastinación

Los estudios realizados buscan aclarar las especulaciones sobre las posibles consecuencias negativas que esta conducta genera; en su mayoría priorizan el análisis de los efectos de la procrastinación sobre el estado de ánimo y el estado emocional así como en el rendimiento tanto laboral como académico. Pese a ello, aún no existe una comprensión completa de las reales consecuencias que devienen de este problema; apuntando siempre a sus implicancias sobre la salud y la economía tanto personal como familiar.

Pychyl, (2000) indica que la conducta procrastinadora afecta el estado de ánimo; debido a que al posponer una tarea y luego el ejecutarla en otro momento, genera gratificación a la que es fácil sucumbir más aun cuando previamente se ha tenido un estado de ánimo negativo. Asimismo la procrastinación se correlaciona con la culpa consentida respecto al no cumplir con un determinado proyecto y que además es pernicioso para el rendimiento eficaz en las tareas. (Steel, 2007). a todo ello se suma el sentimiento de arrepentimiento que perciben los procrastinadores crónicos; por lo que confirma el malestar subjetivo que genera la procrastinación. (Ferrari, Barros y Steel, 2010)

h) Procrastinación y su Intervención Terapéutica.

La intervención terapéutica ante la procrastinación se basa en el enfoque cognitivo conductual y la aplicación de sus teorías de forma grupal mediante programas de intervención.

La teoría de la motivación temporal (Temporal Motivation Theory – TMT)

En este modelo integrador se destaca la teoría del tiempo; en la ecuación intervienen la motivación, entendida como el interés por concluir determinada actividad; la expectativa, sobre el posible éxito a alcanzar; el valor, referido a la valoración que realizamos sobre la tarea; la impulsividad, entendido como la sensibilidad para posponer o no una acción específica; y retraso, traducido el plazo que se tiene para ejecutar la tarea. (Steel y König, 2006)

La fórmula de la ecuación se da de la siguiente forma:

$$\text{Motivación} = \text{Expectativa} \times \text{Valor} / 1 + \text{Impulsividad} \times \text{Retraso}$$

Esta se explica debido a que cuando una tarea se hace más deseable o se le valora mayor utilidad, la motivación se incrementa de forma natural; ésta debe darse en función de los cuatro factores para que le dé validez al modelo por lo que estos factores deben correlacionar con esta.

Steel, P. (2007) ha organizado cuatro grupos, basados en las variables de la ecuación antes mencionada: Autoeficacia, Valor, Sensibilidad a Posponer (Impulsividad) y retraso; las mismas que se detalla a continuación:

Intervención basada en Autoeficacia: El objetivo es aumentar el auto eficacia del individuo; ayudándolo a enfrentar las tareas que la persona considera no puede asumir, ya que la autoeficacia no está referida a la complejidad de la tarea sino de la evaluación personal que se hace de ésta; de allí se entiende que la probabilidad de procrastinar está directamente relacionada con el nivel de habilidad que la persona reconoce en sí misma. Ante ello, una de las alternativas es potenciar el autoreconocimiento de la

capacidad propia; a la asimismo otra opción en la intervención es la terapia cognitiva a fin de reestructurar la evaluación subjetiva que realiza el sujeto sobre su realidad y los recursos con los que cuenta para afrontarla.

No obstante, Haghbin (2012), concluyó que se deben fundamentar las intervenciones terapéutica en atacar la baja autoeficacia y las creencias sobre las propias habilidades y competencias; lo cual disminuiría el miedo a fracasar y reduco por ello la aversión a la ejecución de tareas.

Intervención basada en Valor: entendiendo que a mayor valor de la tarea existe menor posibilidad de procrastinar; se sugiere incrementar el grado de dificultad de la tarea para que ésta no sea concebida como de rutina o carente de mérito; cabe señalar que este incremento debe ajustarse de tal forma que no convierta la tarea en irrealizable pues el objetivo es incrementar la satisfacción personal al concluir las tareas.

Steel (2007) propone además nivelar las metas a largo plazo con tareas que produzcan pronta gratificación; de esta manera se incrementa la posibilidad de ejecución de las primera – éste es un mecanismo de control muy eficaz- también pueden ser de utilidad las técnicas de condicionamiento; mediante programas de reforzamiento para tareas que son considerada como un problema para el sujeto de esta forma se logra que la tarea sea percibida como un reforzante.

Intervención basada en la sensibilidad a posponer: Aquí se propone que mediante el control de estímulos y la automatización; sobre el primero, se busca delimitar las conductas a fin que existan muchos signos que sugieran la realización de la conducta deseada y minimizar los factores que tienen a generar la realización de otras conductas y por tan procrastinar. Esta intervención ha demostrado su eficacia, siendo uno de los elementos clásicos de autocontrol.

En cuanto a la automatización; el objetivo es promover una organización rígida que incremente la ejecución de tareas de forma diaria que provoque

de esta forma la tendencia a automatizarlas y por ende disminuir la procrastinación; para ellos el uso de agendas, alarmas y otros recursos son útiles para hacer más sencillo y claro el camino a seguir con pocas decisiones a tomar. (Silver, 1974).

Intervención basada en el retraso: En esta intervención se deberá tomara en cuenta el plazo que se tiene para ejecutar determinada acción; las evidencias demuestran que a mayor plazo también es mayor la posibilidad de procrastinar. De allí que se promueve la generación de objetivos a corto plazo a fin de incrementar la motivación en la tarea misma; segmentar las tareas será una estrategia de gran ayuda así como el planificar de forma más concreta y especifica también es clave es las acciones orientadas a disminuir la procrastinación. (McGonigal, 2012).

2.2.2. Estrés Académico

a) Definiciones

Según Lazarus y Folkman(1986) el estrés es un conjunto de relaciones entre la persona y la situación que experimenta; valorándola como un elemento que excede sus propios recursos y por tanto hace peligrar su bienestar; permitiendo entender algunos fenómenos de la adaptación humana y animal.

De esta forma se entiende que existen condiciones ambientales extremas ya definidas como estresores para algunos, mientras para otros no las perciben como tales, apareciendo así las diferencias individuales. Es decir, lo definen a partir de un concepto relacional donde existe un acontecimiento estresor sobre un sujeto susceptible.

Polo, Hernandez y Pozo (1996), conceptualizan es estrés académico como aquel experimentado tanto por los profesores como por los alumnos en cualquier ámbito educativo.

Caldera, Pulido y Martínez (2007) en esta misma línea definen estos autores; que debido a las exigencia del ámbito académico se genera el estrés académico; ante lo cual tanto docente como estudiantes se ven afectados.

Martínez y Díaz (2007) desde una perspectiva psicosocial, el estrés académico se concibe como el malestar experimentado por el estudiante generado por factores físicos, emociones ya sean interrelacionales o intrarrelacionales o del entorno; todos estos ejerciendo una presión significativa en el estudiante afectado por su rendimiento académico, habilidad metacognitiva para la resolución de problemas; entre otros elementos.

Barraza (2006), conceptualiza el estrés académico a partir del modelo sistémico cognoscitivista, como proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico; que se da cuando se somete al alumno a situaciones escolares muy demandantes; cuando estos estresores generan un desequilibrio sistémico causando la manifestación un varios síntomas y cuando ante este desequilibrio el estudiante se ve forzado a tener acciones de afrontamiento para recuperar el equilibrio sistémico.

González (2001). Asume el estrés como un síndrome accesible mediante la investigación psicopatológica; según los factores estresantes que la desencadenan; clasificando los síndromes de estrés; como inespecíficos, semi-específicos y específicos; todos ellos dependiendo la génesis del proceso morboso.

b) Fuentes del estrés

Se definen como estresores a la pérdida, amenaza o daño; aunque también existen otros elementos como los retos, la novedad de los eventos y el exceso de información y/o estimulación.

Según Lazarus y Folkman (1984) la evaluación cognitiva el proceso mental en el que se evalúa los elementos estresores; determinando la razón e intensidad de la relación o serie de relaciones del individuo con su entorno que este pueda considerar estresante.

Este proceso presenta dos momentos; en la evaluación primaria, la persona hace una valoración de la magnitud del suceso, identificando elementos que pueda considerar negativos en términos de perjuicio por lo que debe ponerse a salvo según el estresor identificado; en la evaluación secundaria, la persona reconoce sus recursos frente al situación, valorando su eficacia y estrategias de afrontamiento así como las consecuencias que dichas estrategias ocasionarían. (Lazarus y Folkman, 1984, pág. 157).

c) Afrontamiento

El afrontamiento constituye una conducta apropiada asociada al estrés; que incluye dos géneros de respuesta: la respondiente y la reapreciación. (Lazarus y Folkman, 1984, pág. 163).

Cabe precisar que el afrontamiento constituye componentes de tipo instrumental, operante y de renovación en el medio; de allí que los autores distinguan entre dos tipos de afrontamiento:

- 1) Afrontamiento dirigido al problema objetivo; es decir, se trata de arreglar la situación problema.
- 2) Afrontamiento dirigido a la emoción; donde el individuo busca cambiar la manera en la que experimenta el suceso, sobre todo cuando no hay forma de cambiar la situación.

d) Estrés académico como estado psicológico

Rahe y Holmes (2000) en Barraza (2008) identifican situaciones relacionadas con el estrés académico, como el comienzo o final de la escolarización y el cambio de escuela; en estas situaciones consideradas estresores mayores, se adiciona una tercera, como la evaluación del rendimiento; sobre todo cuando éstos ponen en riesgo el promedio de notas o lo expongan al fracaso

escolar. Para mejor comprensión e identificación de los estresores que corresponden al estrés académico, Barraza (2003) y Polo, Hernández y Pozo (1996) citados por Mazo y Berrio (2011) un primer intento por agruparlos, tal como se ve en la siguiente tabla: (Ver tabla 1).

Tabla 1. Estresores académicos.

Barraza (2003)	Polo, Hernández y Pozo (1996)
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo

Fuente: Barraza, 2005

Fuente: Mazo, R. & Berrio, N. (2011).

2.2. Definición de términos conceptuales

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

Barraza (2006), conceptualiza el estrés académico a partir del modelo sistémico cognoscitivista, como proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico; que se da cuando se somete al alumno a situaciones escolares muy demandantes; cuando estos estresores generan un desequilibrio sistémico causando la manifestación un varios síntomas y cuando ante este desequilibrio el estudiante se ve forzado a tener acciones de afrontamiento para recuperar el equilibrio sistémico.

CAPÍTULO II:
MARCO METODOLÓGICO

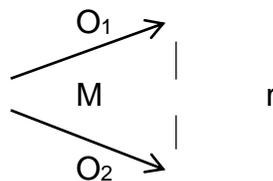
3.1 Tipo y diseño de investigación

a. Tipo de estudio

El tipo de estudio es descriptivo correlaciones ya que se asoció dos variables (Procrastinación y Estrés académico) en una determinada población (estudiantes del 4^{to} y 5^{to} año de una institución educativa estatal), tal como lo afirma Hernández, Fernández & Baptista (2014); con la finalidad de conocer la relación o el grado de asociación que existe entre esas dos variables en una población.

b. Diseño de estudio:

El diseño a utilizar es no experimental, es decir, no existe manipulación adrede de ninguna de las variables; sólo se observan los fenómenos de éstas en su ambiente natural para luego profundizar su análisis. De esta forma es transaccional o transversal porque se aplicó en un determinado periodo de tiempo. (Hernández, et al 2014)



Dónde:

M= Estudiantes del 4^{to} y 5^{to} año de una institución educativa estatal

O₁= Procrastinación

O₂= Estrés académico

r = Relación entre variables

3.2 Población y muestra

a. Población:

La población de esta investigación, está conformada por un total de 137 estudiantes del 4^{to} y 5^{to} año de una institución educativa.

El tipo de muestra que se utilizó es la muestra total o censal, la cual abarca la totalidad de la población que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión. (Hernández, et al 2010)

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes que se encuentran matriculados en el periodo escolar Marzo – Julio 2016.
- Se encuentran cursando el 4^{to} y 5^{to} año.
- Sus edades oscilan entre 15 y 19 años.
- Los estudiantes varones que están en el turno de la tarde
- Los alumnos de sexo femenino que se encuentran en el turno de la mañana.
- Los estudiantes que se encontraron presentes en las fechas y hora programadas para la evaluación.

Criterios de Exclusión:

- Alumnos menores 15 años y mayores de 19 años.
- Alumnos que no pertenecen al 4^{to} y 5^{to} año
- Alumnos que no completaron correctamente los cuestionarios
- Alumnos que no asistieron a clase
- Alumnos que pidieron permiso al momento de la aplicación de los cuestionarios

3.3 Hipótesis**Hipótesis General:**

HG: Existe relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2016.

Hipótesis Específicas:

H₁: Existe relación significativo del indicador falta de motivación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2016.

H₂: Existe relación significativo del indicador dependencia y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2016.

H3: Existe relación significativo del indicador baja autoestima y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2016.

H4: Existe relación significativo del indicador desorganización y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2016.

H5: Existe relación significativo del indicador evasión de la responsabilidad y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2016.

3.4 Variables – operacionalización

Variable	Indicadores	Ítems	Niveles de escala	Instrumento
V1: Procrastinación	Falta de motivación	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46.	Alto: 70 – 99	Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)
	Dependencia	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47.	Medio: 40 – 69	
	Baja autoestima	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48.	Bajo: ene-39	
	Desorganización	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49.		
	Evasión de la responsabilidad	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50		
Variable	Indicadores	Ítems	Niveles de escala	Instrumento
V2: Estrés A.	Emocional	1 al 23	Leve 0-33	Escala de Estrés académico (SISCO)
			Moderado 34-66	
			Profundo 67-100	

3.5 Métodos, técnicas de investigación

Métodos: Cuantitativo; Es un proceso secuencial basado en la medición numérica de los datos recolectados para mediante un análisis estadístico determinar patrones de comportamiento y probar hipótesis.(Hernández, 2014 et al).

Técnicas:

Se utilizó la técnica de evaluación psicométrica porque es una herramienta que nos permite tener un perfil más profundo y detallado de las características de una persona. Consiste en utilizar una prueba psicológica psicométrica, la cual esta estandariza y baremada segunda la realidad de la población a trabajar.

3.6 Descripción del instrumento utilizado

- a) Escala de procrastinación en Adolescentes (EPA) (Ver Anexo)**
- b) Inventario SISCO del Estrés Académico (Ver Anexo)**

3.7 Procedimiento para la recolección de datos

Se aplicó la técnica psicométrica para la recolección de datos utilizando escalas de medición que gozan de confiabilidad y validez. Se solicito permiso al Señor Director y se expuso ante los participantes los objetivos del estudio, recalando que tienen derecho a la confidencialidad.

La aplicación de los instrumentos de medición fue de manera grupal brindando a los participantes las instrucciones correspondientes. Con los resultados de los datos se procesió a la descripción teórica de las variables procrastinación y estrés académico.

3.8 Análisis estadístico e interpretación de los datos.

El análisis de los datos se procesó en el Software SPSS versión español 22. Con el apoyo del programa de excel 2016. Los datos fueron presentados en tablas de frecuencia y porcentajes utilizando la estadística descriptiva. Y para comprobar la hipótesis se aplicará la fórmula de Gamma la cual es aplicada para variables ordinales.

3.9 Criterios Éticos

Noreña, Moreno, Rojas, Malpica (2012, p.7) proporcionan condiciones presentes en toda investigación cualitativa, con el interés de ejecutar los criterios éticos las cuales, adecuados a esta investigación, se mencionan las siguientes:

- **Consentimiento informado:** Adjudica la acción de autorizar de forma explícita la participación de la persona como sujeto de investigación, conociendo procedimientos y evaluaciones que se llevará a cabo así como los fines de los mismos.
- **Confidencialidad:** Adjudica la acción de preservar la identificación de la persona que cumple como sujeto de investigación.
- **Manejo de Riesgos:** Adjudica el pacto de dar a saber a las personas que cumplen como sujetos de investigación que los desenlaces conseguidos no provocan perjuicio alguno y que sólo será usado para los propósitos inicialmente decretados.
- **Observación participante:** Adjudica el compromiso que emana la exploración del investigador y la interacción con las personas que cumplen como sujetos de investigación, conllevando al descubrimiento de los resultados y el desenlace de dicho procedimiento.

3.10 Criterios de Rigor Científico

Hernández, Fernández y Baptista (2014, p. 10) proporcionan condiciones presentes en toda investigación cualitativa, con la finalidad de ejecutar los

criterios de cientificidad, las cuales adecuados a esta investigación, se mencionan las siguientes:

- **Aplicabilidad:** Adjudica, mediante la validez externa, la expectativa de generalizar desenlaces de una investigación a situaciones no experimentales, y por consiguiente, a diferentes sujetos, acontecimientos y localidades. Por otra parte, es importante la utilización de instrumentos que cuenten con propiedades psicométricas admisibles, con validez y con confiabilidad.
- **Objetividad:** Adjudica a la acción de avalar la autenticidad en las respuestas dadas por las personas sujetos de investigación, a fin de obtener resultados cabales.
- **Confiabilidad:** Adjudica a la acción que realiza las escalas de los instrumentos, a fin de obtener resultados sólidos, congruentes, cabales y racionales.
- **Relevancia:** Adjudica a la acción de determinar la consecución de los propósitos planteados, con el fin de saber el impacto cognitivo obtenido del fenómeno de estudio.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados en tablas y figuras

Se puede apreciar en la tabla 1 que no existe relación significativa entre las variables Procrastinación y estrés académico ($p > 0,05$).

Tabla 1

Análisis de relación entre Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Chiclayo, 2016.

Estadístico	Valor	Gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,055 ^a	4	.060
a. 1 casillas (11.1%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 3.72.			
Relación no significativa: $p > 0,05$			
Relación significativa: $p < 0,05$			

Se puede apreciar en la tabla 2 que los estudiantes de secundaria alcanzaron: 64,2% en motivación; 41,6% en dependencia; 46,7% en baja autoestima; 43,8% en desorganización; 42,3% en evasión; y un 43,1% en procrastinación de manera general. Todos las escalas mencionadas se ubicaron en niveles medios.

Tabla 2

Análisis descriptivo de la variable Procrastinación y sus escalas, en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Chiclayo, 2016.

Niveles		f	%
Motivación	Alto	19	13.9%
	Medio	88	64.2%
	Bajo	30	21.9%
	Total	137	100.0%
Dependencia	Alto	32	23.4%
	Medio	57	41.6%
	Bajo	48	35.0%
	Total	137	100.0%
Baja autoestima	Alto	39	28.5%
	Medio	64	46.7%
	Bajo	34	24.8%
	Total	137	100.0%
Desorganización	Alto	20	14.6%
	Medio	60	43.8%
	Bajo	57	41.6%
	Total	137	100.0%
Evasión	Alto	34	24.8%
	Medio	58	42.3%
	Bajo	45	32.8%
	Total	137	100.0%
Procrastinación	Alto	30	21.9%
	Medio	59	43.1%
	Bajo	48	35.0%
	Total	137	100.0%

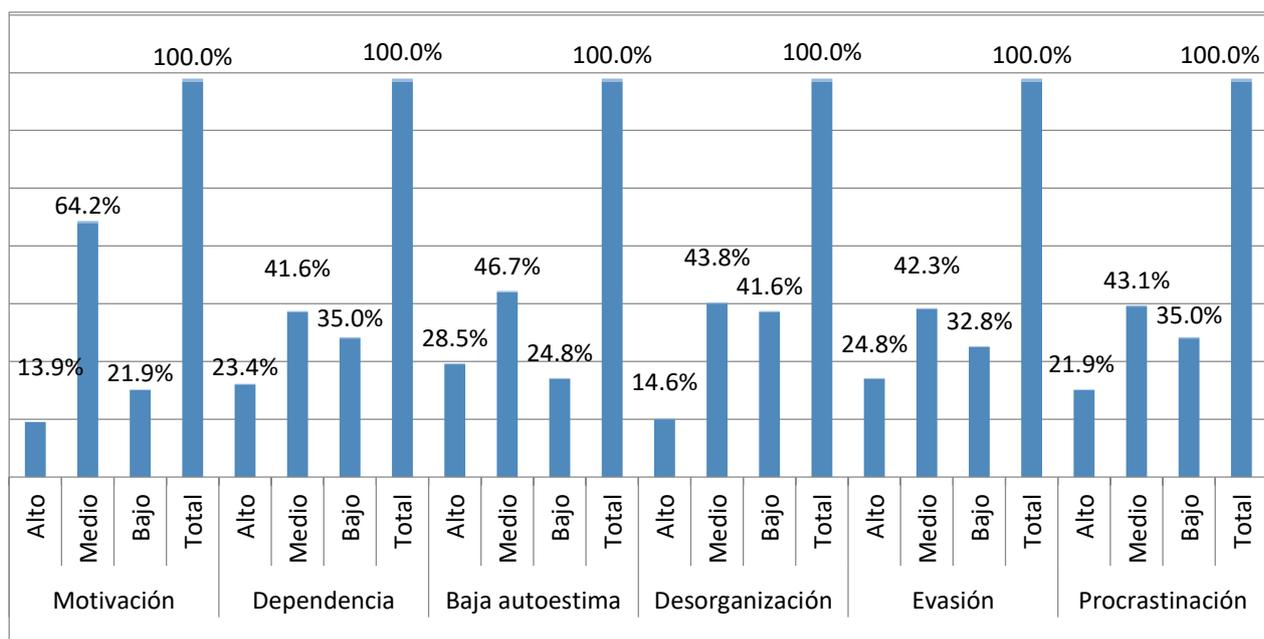


Figura 1: Análisis descriptivo de la variable Procrastinación y sus escalas, en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Chiclayo, 2016.

Se puede apreciar en la tabla 3, que los estudiantes tienen un 62,8% de nivel leve, seguido de un 24,8% de nivel moderado de estrés académico.

Tabla 3

Análisis descriptivo de la variable Estrés Académico, en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Chiclayo, 2016.

Niveles	F	%
Leve	86	62.8%
Moderado	34	24.8%
Profundo	17	12.4%
Total	137	100.0%

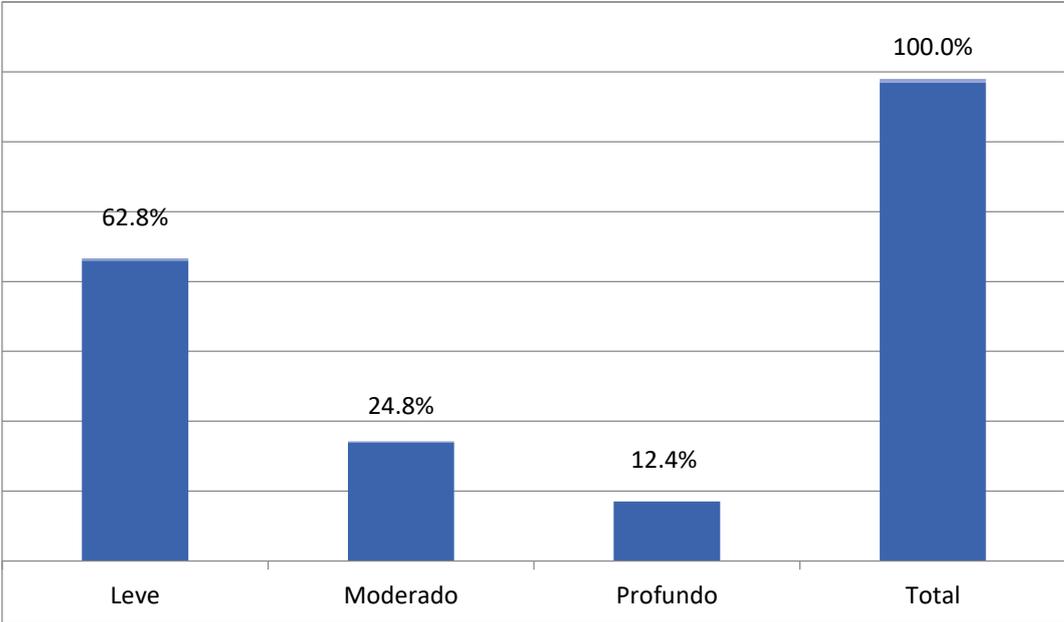


Figura 2: Análisis descriptivo de la variable Estrés Académico, en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Chiclayo, 2016.

Se puede apreciar en la tabla 4 que el 68, 4% % de estudiantes con nivel alto en motivación de la variable procrastinación tienen un leve nivel de estrés académico. No se halló relación significativa entre las variables en mención ($p > 0,05$).

Tabla 4

Análisis de relación entre motivación de la variable Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Chiclayo, 2016.

Estrés Académico		Motivación			Total
		Alto	Medio	Bajo	
Leve	F	13	55	18	86
	%	68.4%	62.5%	60.0%	62.8%
Moderado	F	4	23	7	34
	%	21.1%	26.1%	23.3%	24.8%
Profundo	F	2	10	5	17
	%	10.5%	11.4%	16.7%	12.4%
Total	F	19	88	30	137
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,901 ^a	4	.924
Razón de verosimilitudes	.867	4	.929
N de casos válidos	137		

a. 3 casillas (33.3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 2.36.

Se puede apreciar en la tabla 5 que el 66,7% % de estudiantes con nivel bajo en dependencia de la variable procrastinación tienen un leve nivel de estrés académico. No se halló relación significativa entre las variables en mención ($p>0,05$).

Tabla 5

Análisis de relación entre Dependencia de la variable Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Chiclayo, 2016.

Estrés Académico		Dependencia			Total
		Alto	Medio	Bajo	
Leve	F	20	34	32	86
	%	62.5%	59.6%	66.7%	62.8%
Moderado	F	11	14	9	34
	%	34.4%	24.6%	18.8%	24.8%
Profundo	F	1	9	7	17
	%	3.1%	15.8%	14.6%	12.4%
Total	F	32	57	48	137
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Estadístico	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,027 ^a	4	.285
Razón de verosimilitudes	5.874	4	.209
N de casos válidos	137		

a. 1 casillas (11.1%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 3.97.

Se puede apreciar en la tabla 6 que el 66, 7% % de estudiantes con nivel alto en baja autoestima de la variable procrastinación tienen un leve nivel de estrés académico. No se halló relación significativa entre las variables en mención ($p>0,05$).

Tabla 6

Análisis de relación entre Baja Autoestima de la variable Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Chiclayo, 2016.

Baja Autoestima		Baja AE			Total
		Alto	Medio	Bajo	
Leve	F	26	40	20	86
	%	66.7%	62.5%	58.8%	62.8%
Moderado	F	10	13	11	34
	%	25.6%	20.3%	32.4%	24.8%
Profundo	F	3	11	3	17
	%	7.7%	17.2%	8.8%	12.4%
Total	F	39	64	34	137
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Estadístico	Valor	Gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,721 ^a	4	.445
Razón de verosimilitudes	3.710	4	.447
N de casos válidos	137		

a. 2 casillas (22.2%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 4.22.

Se puede apreciar en la tabla 7 que el 71,9% % de estudiantes con nivel bajo en desorganización de la variable procrastinación tienen un leve nivel de estrés académico. No se halló relación significativa entre las variables en mención ($p>0,05$).

Tabla 7

Análisis de relación entre Desorganización de la variable Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Chiclayo, 2016.

Estrés Académico		Desorganización			Total
		Alto	Medio	Bajo	
Leve	F	9	36	41	86
	%	45.0%	60.0%	71.9%	62.8%
Moderado	F	7	16	11	34
	%	35.0%	26.7%	19.3%	24.8%
Profundo	F	4	8	5	17
	%	20.0%	13.3%	8.8%	12.4%
Total	F	20	60	57	137
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Estadístico	Valor	Gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,037 ^a	4	.284
Razón de verosimilitudes	4.998	4	.287
N de casos válidos	137		

a. 2 casillas (22.2%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 2.48.

Se puede apreciar en la tabla 8 que el 67,2% de estudiantes con nivel medio en evasión de responsabilidad de la variable procrastinación tienen un leve nivel de estrés académico. No se halló relación significativa entre las variables en mención ($p>0,05$).

Tabla 8

Análisis de relación entre Evasión de responsabilidad de la variable Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Chiclayo, 2016.

Estrés Académico		Evasión de la responsabilidad			Total
		Alto	Medio	Bajo	
Leve	F	17	39	30	86
	%	50.0%	67.2%	66.7%	62.8%
Moderado	F	14	11	9	34
	%	41.2%	19.0%	20.0%	24.8%
Profundo	F	3	8	6	17
	%	8.8%	13.8%	13.3%	12.4%
Total	F	34	58	45	137
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Estadístico	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,537 ^a	4	.162
Razón de verosimilitudes	6.122	4	.190
N de casos válidos	137		

a. 1 casillas (11.1%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 4.22.

4.2. Discusión de resultados de resultados

En el análisis de los resultados obtenidos en la presente investigación; se aprecia que:

Se puede apreciar que los estudiantes de secundaria se ubicaron en niveles medios en los factores de la conducta procrastinada; tales como motivación; en dependencia; baja autoestima; desorganización y evasión; factores que Arévalo, E. (2011) específico indicando que la falta de motivación es La poca capacidad para tener iniciativa, así como escaso interés y responsabilidad para la realización de deberes; lo que implica ausencia de decisión para lograr conseguir las metas y objetivos; además respecto a dependencia la consideró como la necesidad permanente de respaldo para realizar alguna actividad; requiriendo siempre la ayuda o apoyo de alguien más; en cuanto a baja autoestima explicó que cuando Las actividades no se realizan debido a miedos y escasa confianza a las habilidades y capacidades propias; asimismo sobre desorganización manifestó que se trata del inadecuado uso de tiempo y del ambiente en el que se realizan las actividades; lo cual impide su concreción; finalmente al referirse sobre evasión de la responsabilidad planteó que se da cuando la persona subestima la importancia de las actividades y por el ende se reduce el deseo de realizarlas.

Sobre el nivel de procrastinación general que presentan los estudiantes de secundaria del presente estudio, se evidencia que se ubican en un nivel medio; lo cual se asemeja con Carranza y Ramírez (2013) quien en su investigación: "Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios de la Universidad Unión sede Tarapoto encontró niveles altos de procrastinación específicamente estudiante de las facultades de ingeniería y arquitectura. Por su parte Centurión y Elena (2014) evidenciaron que los varones presentan un nivel alto de procrastinación mientras que las mujeres presentan niveles bajos.

En cuanto a los niveles de estrés experimentador por los estudiantes evaluados; éstos en su mayoría presentan nivel leve seguido de un porcentaje

menor de nivel moderado; mientras que Janet, y Aliannis (2013), en su investigación “El estrés académico en adolescentes del nivel de enseñanza pre universitario” (Cuba), lograron identificar que los estresores más presentes son sobrecarga académica, exceso de evaluaciones y el esfuerzo por mantener un buen promedio académico; por otro lado se identificaron que la somnolencia, la fatiga – cansancio, la ansiedad, la depresión-tristeza y los problemas de concentración son los síntomas más vivenciados por los estudiantes.

Asimismo al relacionar los factores de la conducta con los niveles de estrés se puede apreciar no se halló relación significativa entre las variables en mención; resultado sobre el cual no se encontró información para contrastar.

Finalmente los resultados encontrados indican que no existe relación significativa entre las variables Procrastinación y estrés académico en los estudiantes del nivel secundario; lo cual contrasta con Mababu (2013), quien encontró relación estadísticamente significativa entre las variables en mención en estudiantes universitarios; al respecto también Sirois (2004), citado por Quant y Sánchez (2012) (Canadá) evidenció que los procrastinadores experimentaban mayor estrés que los no procrastinadores; Pychyl, (2000) también indica que la conducta procrastinadora afecta el estado de ánimo; debido a que al posponer una tarea y luego el ejecutarla en otro momento, genera gratificación a la que es fácil sucumbir más aun cuando previamente se ha tenido un estado de ánimo negativo.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Después del análisis de resultados se concluye:

No existe relación significativa entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo ($p>0,05$).

Los estudiantes se caracterizan por tener niveles medios en la variable procrastinación y en sus escalas: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de las respuestas.

Con respecto a la variable estrés académico, predomina los niveles leves.

No se evidencia relación significativa entre la sub escala falta de motivación de la variable procrastinación y estrés académico.

No existe relación significativa entre la sub escala dependencia de la variable procrastinación y estrés académico.

No se halló relación significativa entre la sub escala baja autoestima de la variable procrastinación y estrés académico.

No se observa relación significativa entre la sub escala desorganización de la variable procrastinación y estrés académico.

No existe relación significativa entre la sub escala evasión de la respuesta de la variable procrastinación y estrés académico.

5.2. Recomendaciones

Después del análisis de las conclusiones, se recomienda:

A los estudiantes:

Participar en talleres donde desarrollen actividades en elevar sus niveles de motivación, habilidades sociales para lograr mayor independencia personal, así también elevar los niveles de autoestima, ser más organizados y ver la forma para que enfrenten situaciones que requieran una ideal solución.

Participar en talleres para disminuir los niveles de estrés y así conozcan los mecanismos de manejar situaciones de estrés en la escuela.

A los Directivos de la institución:

Autorizar las diversas propuestas que se planteen ya sea por parte de los estudiantes, profesores o padres de familia, de esa manera fomentar y garantizar el buen desarrollo de los programas de intervención que vayan en pro a la mejora de saber enfrentar el tema de procrastinación y estrés académico.

A los Docentes:

Realizar, planificar y ejecutar programas de intervención en los temas de: motivación, dependencia, autoestima, desorganización, evasiones de la responsabilidad y estrés académico; contando con profesionales expertos en la materia para el beneficio de los estudiantes y la comunidad educativa en general.

A los Padres de familia:

Propiciar un clima familiar estable que demande seguridad, paz y armonía en el hogar y que este sea percibido por los hijos, generando así una mejor calidad de vida y desarrollo personal en sus hijos.

A los diversos investigadores:

Continuar con estudios relacionados al presente tema, ello permitirá tener un panorama global de la realidad educativa de nuestro país y sobre todo de la Región Lambayeque.

Referencias Bibliográficas

- Alegre, A (2013) *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. Universidad San Ignacio de Loyola.
- Akinsola, Tella y Tella. (2007) *Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students*. *Eurasia Journal of Mathematics, science and technology education* 3(4), 363, 370.
- Álvarez, R. (2010) *Procrastinación General y Académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana*. Universidad de Lima.
- Arévalo, E. (2011) *Construcción y validación de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)* (Investigación Psicológica publicada) Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.
- Barraza, A. (2003). El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango. Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa, Guadalajara, México.
- Barraza, A. (2005). El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior. Memoria electrónica del VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa, Hermosillo, México.
- Barraza, A. (2007a). Estrés académico: un estado de la cuestión. Revista Electrónica Psicología científica.com. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-1-estres-academico-un-estado-de-lacuestion.html>
- Barraza, A. (2007b). El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. Revista Internacional de Psicología, 8 (2). Disponible en: <http://espanolgeocities.com/aguilera99/volumen68.htm>
- Barraza, A. (2007c). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico. Revista Electrónica Psicología científica.com. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-248-1-propiedadespsicometricas-del-inventario-sisco-del-estres-ac.html>

Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1-15.
http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1

Berrío, N. & Mazo, R. (2011). Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia. Trabajo de grado para optar al título de psicóloga, Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Blunt, A. (1998). *Task aversiveness and procrastination: a multidimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects*. *The Spanish Journal of Psychology*, 20(1), 34-50.

Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos* [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.

Clariana (2013). *Personalidad, Procrastinación y Conducta Deshonesta en Alumnado de distintos grados universitarios*. Universidad Autónoma de Barcelona, UAB, Barcelona.

Clariana, M., Gotzens, C., Badia, D. M., & Cladellas, R. (2012). Procrastination and cheating from secondary school to university. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(2), 737-754.

Carranza, R. y Ramírez, A. (2013) *Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes Universitarios de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto*. *Revista Apunt. Univ.* 3(2) ISSN: 22257136.

Chang, L. (2011) *Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior*. Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima. *Revista Temática Psicología UNIFE*. 7(1)
Recuperado de

http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf

Centurion, D. y Elera, M. (2014) *Niveles de Procrastinación en estudiantes de Instituciones Educativas Estales de Chiclayo, 2014*. (Tesis de Licenciatura no publicada) Universidad Señor de Sipán, Chiclayo.

Costa, P. T. y McCrae, R. R. (1992). *NEO PI-R Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Colegio de Psicólogos del Perú (2002). Consejo Directivo Nacional. Lima.

Cruz, Gómez y Bravo (2014). Recuperado de:

<https://prezi.com/4vy46dgam86o/rigor-cientifico/>

Del Toro Añel AY, Gorguet Pi M, Pérez Infante Y, Ramos Gorguet DA. *Estrés Académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar*. MEDISAN. 2011

Ellis, A. & Knaus, W. (1997). *Overcoming procrastination*. New York: New American Library.

Ferrari, J., Barnes, K., & Steel, P. (2010). *Life Regrets by Avoidant and Arousal Procrastinators Why Put Off Today What You Will Regret Tomorrow?*. DePaul University, Chicago,.

Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance*. New York, N.Y.: Plenum Press.

Ferrari, O'Callahan, y Newbegin (2005) *Prevalence of Procastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults*.

Galarregui, M., Arana, F., & Partarrieu, A. (2011). PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y SU RELACIÓN CON PERFECCIONISMO. In *III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en*

Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

González, J.L. (2001). Nosología psiquiátrica del estrés[Versión electrónica]. *Psiquis*, 22, 1-7

González, M.& Sánchez, A. (2013). *¿Puede amortiguar el engagement los efectos nocivos de la procrastinación académica? Universidad Nacional de Educación a Distancia, España*. *Acción Psicológica*, 10(1), 117-134. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.10.1.7039>

Haghbin, M., McCaffrey, A., & Pychyl, T. A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 249-263.

Hernández, J.M.; Polo, A. & Pozo, C. (1996). *Inventario de Estrés Académico*. Madrid: Servicio de Psicología Aplicada U.A.M.

Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación (5ª edición)* México D: McGraw-Hill.

Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., & Fries, S. (2013). Why students procrastinate: A qualitative approach. *Journal of College Student Development*,

Kohama, S.(2010). Change of cognitions and feelings during the process of procrastination. *Japanese Journal of Psychology*, Vol 81(4), Oct 2010, 339-347. doi:10.4992/jjpsy.81.339

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca.

Macias, A. B. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa DuranguMcCown, W., Petzel, T., & Rupert, P. (1987). An experimental study of some hypothesized behaviors and personalityvariables of college student procrastinators. Personality and Individual Differences*, (7), 90-93.

Mababu, M. (2013). España. La Procrastinación Y El Estrés En Los Estudiantes Universitario. Universidad a Distancia de Madrid

Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.

McGonigal, K. (2012). *Maximum willpower: how to master the new science of self-control*. London: Macmillan.

Oros, L.B. & Vogel, G.K. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad [Versión electrónica]. *Enfoques*, 1 (17), 85-101.

Owens, S. G., Bowman, C. G., & Dill, C. A. (2008). Overcoming procrastination: The effect of implementation intentions. *Journal of Applied Social Psychology*, 38(2), 366-384.

Pychyl, T. A., Morin, R. W., & Salmon, B. R. (2000). Procrastination and planning fallacy: An examination of the study habits of university students. *Journal of Social Behavior and Personality*

Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59.

Sandín, B. (1981). Hormonas y procesos cognitivas. En J. L. González de Rivera (Ed.), *Psiconeuroendocrinología* (pp. 18-26). Madrid: Inteva.

Sandín, B. (1995). El estrés. *Manual de psicopatología*. Vol. 2, (pp. 3-52). (Eds): Madrid: McGraw-Hill.

Sandín, B. y Chorot, P. (1993). Stress and anxiety: Diagnosis validity of anxiety disorders according to life events stress, ways of coping and physical symptoms. *Psiquis*, 14, 178-184.

Sandín, B. y Chorot, P. (1995). Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad. *Manual de psicopatología*, Vol 2. (pp. 53-80) (Eds): Madrid: McGrawHill.

- Sandín, B. y Chorot, P. (1995a). Evaluación del estrés psicosocial. En G. BuelaCasal y V. Caballo (Eds), Evaluación en psicología clínica. Madrid: Siglo XXI.
- Sandin, B., Y Chorot, P. (1986): Relaciones entre formas de adquisición, patrón de respuesta y tratamiento de la ansiedad. En B. Sandín, Aportaciones recientes en psicopatología. Madrid. Novamedic.
- Sandin, B.(1991). Perspectivas actuales en la psicopatología. En J. Buendía (ed.), Aportaciones recientes en psicopatología. Madrid. Novamedic.
- Silver, M. (1974). Procrastination. Centerpoint, 1, 49–54.
- Stainton, M., Lay, C. & Flett, G. (2000). Trait Procrastinators and Behavior/TraitSpecific Cognitions. Journal of Social Behavior and Personality
- Steel, P.; Konig, C. J. (2006). "Integrating Theories of Motivation". Academy of Management Review. 31 (4): 889–913. doi:10.5465/amr.2006.22527462.
- Steel, P. (2007). *La naturaleza de la dilación: Una revisión meta-analítica y teórica del fracaso regulador autónomo por excelencia*. Psychological Bulletin, 133 (1), 65-94.
- Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. Psychological Science, 8, 454-458. doi: 10.1111/j.1467-280.1997.tb00460.x
- Yanet, M., & Allianis, S. (2013). ESTRÉS ACADÉMICO EN ADOLESCENTES DEL NIVEL DE ENSEÑANZA PRE UNIVERSITARIO. Universidad de las Ciencias Médicas Carlos Juan Finlay, Camaguey.

ANEXOS

Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)

Ficha Técnica

Nombre de la Prueba	: Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)
Autores	: Edmundo Arévalo Luna y Cols.
Origen o procedencia	: La Libertad, Trujillo – Perú.
Año de Publicación	: 2011.
Ámbito de Aplicación	: Adolescentes entre 12 a 19 años.
Administración	: Individual y Colectiva.
Tiempo de Duración	: No hay tiempo límite, pero se estima en un promedio de 20 minutos aproximadamente.
Normas que Ofrece	: Normas Percentilares / eneatisos.
Áreas de Aplicación	: Investigación, orientación y asesoría psicológica en los campos clínicos y educacionales.

Validez:

Para precisar la validez de contenido, de la Escala de Procrastinación Académica, se utilizó la técnica del criterio de jueces

. Esta técnica consistió en proporcionar el cuestionario a la opinión de jueces: 03 psicólogos con conocimientos y experiencias del tema, los cuales aprobaron únicamente 105 ítems, los mismos que fueron sometidos al procesamiento estadístico la determinar la validez

Asimismo, para lograr determinar la validez de criterio se aplicó la prueba piloto a 200 sujetos de la muestra , para posteriormente analizar los datos a través del paquete estadístico incluido e Microsoft Excel, utilizando el método ítem test, a través de la fórmula Producto Momento de Pearson , cumpliendo con el criterio $r > 0.30$, para que sean aceptables cada uno de los ítems para la investigación..

Confiabilidad:

Se utilizó el coeficiente de confiabilidad de los reactivos a través del método de las mitades, obteniendo en la correlación de Pearson en la escala general 0.994 y en Spearman Brown en la escala general 0.997.

Inventario SISCO del Estrés Académico

Ficha Técnica

Nombre de la Prueba	: Inventario SISCO del Estrés Académico
Autores	: Arturo Barraza Macías.
Año de Publicación	: 2006.
Ámbito de Aplicación	: Adolescentes de educación media, superior y postgrado.
Administración	: Individual y Colectiva.
Tiempo de Duración	: Sin límite de tiempo, pero se estima en un promedio de 10 a 15 minutos aproximadamente.
Áreas de Aplicación	: Investigación, orientación y asesoría psicológica en los campos clínicos y educacionales.

Validez:

Se recolecto evidencia basada en la estructura interna a través de 3 procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución de todas las dimensiones mencionadas anteriormente del inventario SISCO del Estrés académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio de Estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006) Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

Confiabilidad:

Las propiedades psicométricas del inventario SISCO reportan una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de.91, y para las dimensiones una confiabilidad de .85 para la dimensión estresores; .91 para la dimensión síntomas y .69 para la dimensión estrategias de afrontamiento.

TABLA DE BAREMOS

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)

	Motivación	Dependencia	Baja Autoestima	Desorganización	Evasión de la responsabilidad	General
N	302	302	302	302	302	302
Media	23.86	23.35	20.82	24.84	24.98	117.86
Mediana	23.50	23.00	21.00	25.00	25.00	118.00
Desv. típ.	5.69	5.35	5.71	6.29	7.10	25.52
Percentiles 5	15	15	11	14	13	75.15
10	17	17	14	17	16	87
15	18	18	15	19	17	94
20	19	19	16	20	19	97
25	20	20	17	20	20	101
30	21	20	18	21	20	104
35	22	21	19	22	22	107
40	22	22	19	23	23	110
45	23	22	20	24	24	113
50	23	23	21	25	25	118
55	24	23	21	26	26	121
60	25	24	22	26	26	124
65	25	25	23	27	28	126
70	27	26	24	28	29	131
75	27	27	24	29	30	135
80	29	28	25	30	31	140
85	30	29	26	31	32	144
90	31	30	28	33	35	149
95	34	32	30	36	37	161
100	40	41	43	42	47	210

12. Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.
 13. Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.
 14. Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.
 15. Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto lo dejo para el último momento.
 16. Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.
 17. Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.
 18. Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.
 19. Acabo a tiempo las actividades que me asignan.
 20. Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.
 21. Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.
 22. Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.
 23. Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.
 24. Termino mis trabajos importantes con anticipación.
 25. Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.
 26. Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.
 27. Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.
 28. Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.
 29. No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.
 30. Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.
 31. No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.
 32. No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.
 33. Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.
 34. Presento mis trabajos en las fechas indicadas.
 35. Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.
 36. Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.
 37. Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.
 38. Evito responsabilidades por temor al fracaso.
 39. Programo mis actividades con anticipación.
 40. No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.
 41. Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.
 42. No necesito de otros para cumplir mis actividades.
 43. Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.
 44. No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.
 45. Prefiero tener una "vida cómoda" para no tener responsabilidades.
 46. Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.
 47. Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.
 48. No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.
 49. Suelo acumular mis actividades para más tarde.
 50. No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.
-

9. No termino mis tareas porque me falta tiempo.
10. Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.
11. Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.

ESCALA DE PROCRASTINACION EN ADOLESCENTES (EPA)
HOJA DE RESPUESTAS

Nombres y apellidos: Edad: sexo: M () F ()

Centro de estudios: Grado o ciclo: Fecha de aplicación:

INSTRUCCIONES: Marca con una X la opción que mejor te describa, en la columna correspondiente. No hay respuestas buenas ni malas, solo responde la opinión que a ti te parezca. Cuida que las preguntas coincidan con el número de respuestas.

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

1-46	2-47	3-48	5-50	6-41	7-42	8-43	9-44	10-25	19-34
VERACIDAD									
					SI				
					NO				

	MOTIVACION	DEPENDENCIA	AUTOESTIMA	DESORGANIZACION	RESPONSABILIDAD	TOTAL
PD						
PC						
EN						
NIVEL						

Anexo 2: Inventario de estrés académico SISCO (Anastasi y Urbina, 1997)

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo **durante** el transcurso de la carrera?

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se dé por concluido. En caso de seleccionar la alternativa "sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

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

	1 nunca	2 casi nunca	3Algunas veces	4 Casi siempre	5. Siempre
La competencia con los compañeros de grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores que incluyen porcentaje sobre la nota final (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te ponen los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					

No entender los temas que se abordan en clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	1 nunca	2 casi nunca	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5. Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas					
	1 nunca	2 casi nunca	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5. Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad					
Reacciones comportamentales					

	1 nunca	2 casi nunca	3Algunas veces	4 Casi siempre	5. Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Asilamiento de los demás					
Desgano para realizar labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	1 nunca	2 casi nunca	3Algunas veces	4 Casi siempre	5. Siempre

Dirección del Centro de Investigación de la Facultad de Humanidades

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para participar en la investigación denominada:

.....
.....
.....

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

Se me plantearán diferentes preguntas, a través de entrevistas y/o cuestionarios, algunas de ellas personales, familiares o de diversa índole. Pero todo, lo que responda a los investigadores, será confidencial.

Entiendo que debo responder con la verdad y que la información que brinden mis compañeros, también debe ser confidencial.

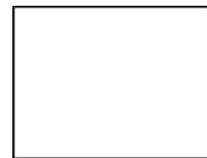
Se me ha explicado que, si decido participar en la investigación, puedo retirarte de él en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio.

Acepto voluntariamente participar en esta investigación y comprendo qué cosas voy a hacer durante la misma.

Fecha: _____

Nombre del Participante: _____

DNI: _____



Huella digital

Investigador

DNI:

DNI:

Nota: Si el participante es menor de edad, este documento sólo tendrá validez si está acompañado por el consentimiento Informado de su padre, madre o apoderado.

Dirección del Centro de Investigación de la Facultad de Humanidades

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente confirmo el consentimiento para autorizar la participación de mi menor hijo en la investigación denominada:

.....
.....
.....

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

Se plantearán diferentes preguntas, a través de entrevistas y/o cuestionarios, algunas de ellas personales, familiares o de diversa índole. Pero todo, lo que responda a los investigadores, será confidencial.

Entiendo que mi menor hijo deberá responder con la verdad y que la información que brinden sus compañeros, también debe ser confidencial.

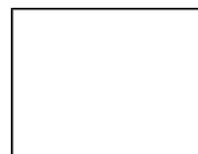
Se me ha explicado que, si autorizo la participación de mi hijo en la investigación, puede retirarse de él en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio.

Acepto voluntariamente la participación de mi menor hijo en esta investigación y comprendo qué cosas voy hacer durante la misma.

Fecha: _____

Nombre del Participante: _____

DNI: _____



Huella digital

Investigador

DNI:

DNI:

Nota: Si el participante es menor de edad, este documento sólo tendrá validez si está acompañado por el consentimiento Informado de su padre, madre o apoderado