



**UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP**

**FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y LA PROCRASTINACIÓN EN  
ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR  
TECNOLÓGICO PÚBLICO MACUSANI, 2020”.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTORES:**

**Bach. CACERES SANIZO, VICTOR**

**Bach CAHUI LAQUISE, MARINO**

**LIMA – PERÚ**

**2020**

**ASESOR DE TESIS**

---

**Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA**

**JURADO EXAMINADOR**

---

**DRA. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE  
PRESIDENTE**

---

**DRA. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO  
SECRETARIO**

---

**DR. WILLIAM MIGUEL MOGROVEJO COLLANTES  
VOCAL**

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar esta tesis: A la memoria de mis padres **ANSELMA Y MARIANO**, que en vida me inculcaron sus sabios consejos de esfuerzo, perseverancia, su apoyo incondicional, todo lo que soy hoy, es gracias a ellos.

De manera muy especial a mis hijas Yidda Melia y Oriana Fabiola mi principal fortaleza, motor y razón de mi vida.

*Marino Cahui Laquise.*

A mi esposa y mis hijas a quienes agradezco la paciencia y el apoyo incondicional recibido en mi formación profesional y alcanzar mis metas.

*Victor Cáceres Sanizo*

## **AGRADECIMIENTO**

Con inmenso agradecimiento a Dios por bendecirme en todo momento.

A la Universidad Privada TELESUP, por haber permitido culminar mis estudios y de este modo, alcanzar mis objetivos personales y profesionales propuestos en mi proyecto de vida.

Además, quiero extender mi profundo agradecimiento al Dr. Ítalo Jesús Aponte Rodríguez, por la asesoría y orientación brindada para la elaboración de la tesis, sin ello, ésta investigación no hubiera sido posible.

Al señor Director General del Instituto Superior Tecnológico Público de Macusani-Puno, asimismo a todos los estudiantes y docentes quienes contribuyeron y nos brindaron todas las facilidades para la realización del trabajo de investigación.

## RESUMEN

El presente estudio titulado “Estrés académico y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, 2020”, su objetivo fue determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno – 2020. Se llevó a cabo bajo el enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacional, diseño no experimental, con una muestra probabilística de (134) estudiantes. Con respecto a las técnicas de recolección de datos utilizados fue una encuesta con su respectivo instrumento de cuestionario, asimismo fue validado mediante la técnica juicio de expertos. Los resultados determinaron que sí, existe una relación, entre ambas variables. Según esta prueba de correlación de Rho, logrando identificar la existencia de una correlación altamente significativa donde el valor p fue = 0.000, lo cual es  $< 0.05$ . y una correlación positiva de Rho = 0.674. Asimismo, con un resultado de acuerdo a las habilidades sociales se percibe que el 55,2% señalaron que el estrés es moderado y de la procrastinación académica de los 30 estudiantes con el 22,4% dijeron que la procrastinación académica es alta, en cambio el 47,8% confirmaron que la procrastinación académica es moderada porque realizan actividades, pero estos son entregados en un momento establecido. En conclusión: existe relación entre estos resultados.

**Palabras clave:** estrés académico, procrastinación, estudiantes.

## ABSTRACT

The present study entitled "Academic stress and procrastination in students of the Macusani Public Higher Technological Institute, 2020", its objective was to determine the relationship between academic stress and procrastination in students of the Macusani Public Higher Technological Institute, Puno - 2020. It took carried out under a correlational descriptive quantitative approach, non-experimental design, with a probabilistic sample of (134) students. Regarding the data collection techniques used, it was a survey with its respective questionnaire instrument, it was also validated by means of the expert judgment technique. The results determined that yes, there is a relationship between both variables. According to this Rho correlation test, managing to identify the existence of a highly significant correlation where the p-value was = 0.000, which is  $<0.05$ . and a positive correlation of  $Rho = 0.674$ . Likewise, with a result according to social skills, it is perceived that 55.2% indicated that stress is moderate and of the academic procrastination of the 30 students with 22.4% said that academic procrastination is high, instead 47.8% confirmed that academic procrastination is moderate because they carry out activities, but these are delivered at a set time. In conclusion: there is a relationship between these results.

**Keyword:** Academic stress. Procrastination Students.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

|  |           |
|--|-----------|
| CARÁTULA .....                               | i         |
| ASESOR DE TESIS .....                        | ii        |
| JURADO EXAMINADOR.....                       | iii       |
| DEDICATORIA .....                            | iv        |
| AGRADECIMIENTO .....                         | v         |
| RESUMEN .....                                | vi        |
| ABSTRACT.....                                | vii       |
| ÍNDICE DE CONTENIDO.....                     | viii      |
| ÍNDICE DE TABLAS.....                        | xi        |
| ÍNDICE DE FIGURAS .....                      | xii       |
| INTRODUCCIÓN .....                           | xiii      |
| <b>I. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b> | <b>15</b> |
| 1.1. Planteamiento del problema.....         | 15        |
| 1.2. Formulación del problema .....          | 16        |
| 1.2.1. Problema general .....                | 16        |
| 1.2.2. Problemas específicos .....           | 16        |
| 1.3. Justificación del estudio.....          | 17        |
| 1.3.1. Justificación Práctica.....           | 17        |
| 1.3.2. Justificación Teórica.....            | 17        |
| 1.3.3. Justificación Metodológica. ....      | 18        |
| 1.3.4. Justificación social.....             | 18        |
| 1.4. Objetivo de la investigación .....      | 18        |
| 1.4.1. Objetivo general .....                | 18        |
| 1.4.2. Objetivos específicos .....           | 18        |
| <b>II. MARCO TEÓRICO .....</b>               | <b>19</b> |
| 2.1. Antecedentes de la investigación .....  | 19        |
| 2.1.1. Antecedentes nacionales .....         | 19        |
| 2.1.2. Antecedentes internacionales .....    | 21        |
| 2.2. Bases teóricas de las variables .....   | 23        |
| 2.2.1. Estrés académico.....                 | 23        |



|  |           |
|--|-----------|
| 2.2.2. Procrastinación.....                                  | 27        |
| 2.3. Definición de términos básicos.....                     | 30        |
| <b>III. MARCO METODOLÓGICO.....</b>                          | <b>32</b> |
| 3.1. Hipótesis de la investigación.....                      | 32        |
| 3.1.1. Hipótesis general.....                                | 32        |
| 3.1.2. Hipótesis específicas.....                            | 32        |
| 3.2. Variables de estudio.....                               | 32        |
| 3.2.1. Definición conceptual.....                            | 32        |
| 3.2.2. Definición de operacional.....                        | 33        |
| 3.3. Tipo y nivel de investigación.....                      | 35        |
| 3.3.1. Tipo de investigación.....                            | 35        |
| 3.3.2. Nivel de investigación.....                           | 35        |
| 3.4. Diseño de la investigación.....                         | 35        |
| 3.5. Población y muestra de estudio.....                     | 36        |
| 3.5.1. Población.....  | 36        |
| 3.5.2. Muestra.....  | 36        |
| 3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....    | 38        |
| 3.6.1. Técnicas de recolección de datos.....                 | 38        |
| 3.6.2. Instrumentos de recolección de datos.....             | 38        |
| 3.6.3. Validación y confiabilidad del instrumento.....       | 41        |
| 3.6.4. Confiabilidad de los instrumentos.....                | 41        |
| 3.7. Métodos de análisis de datos.....                       | 42        |
| 3.8. Aspectos éticos.....                                    | 43        |
| <b>IV. RESULTADOS.....</b>                                   | <b>44</b> |
| 4.1. Prueba de normalidad de la distribución de datos.....   | 44        |
| 4.2. Análisis descriptivo de la variable 1 y variable 2..... | 45        |
| 4.2.1. Variable 1: Estrés académico.....                     | 45        |
| 4.2.2. Variable 2: Procrastinación académica.....            | 49        |
| 4.3. Análisis inferencial.....                               | 54        |
| 4.3.1. Prueba de Hipótesis General.....                      | 54        |
| 4.1.1. Prueba de Hipótesis específicas.....                  | 55        |
| <b>V. DISCUSIÓN.....</b>                                     | <b>58</b> |
| 5.1. Análisis de discusión de resultados.....                | 58        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>VI. CONCLUSIONES .....</b>                            | <b>60</b> |
| <b>VII. RECOMENDACIONES.....</b>                         | <b>62</b> |
| <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>                  | <b>63</b> |
| <b>ANEXOS .....</b>                                      | <b>67</b> |
| Anexo 1: Matriz de consistencia .....                    | 68        |
| Anexo 2. Matriz de operacionalización de variables ..... | 70        |
| Anexo 3. Instrumentos .....                              | 71        |
| Anexo 4: Validez de los instrumentos .....               | 76        |
| Anexo 5: Matriz de datos .....                           | 82        |
| Anexo 6: Propuesta de valor.....                         | 87        |

## ÍNDICE DE TABLAS

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| Tabla 1.  | Matriz de operacionalización de variables .....   | 34 |
| Tabla 2.  | Validación del instrumento a través de juicio de expertos .....   | 41 |
| Tabla 3.  | Estadística de fiabilidad de la variable estrés académico.....  | 42 |
| Tabla 4.  | Estadística de fiabilidad de la variable procrastinación académica .....  | 42 |
| Tabla 5.  | Pruebas de normalidad .....   | 44 |
| Tabla 6.  | Estrés académico de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico<br>Público Macusani. ....                  | 45 |
| Tabla 7.  | Estresores de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico<br>Público.....                                  | 46 |
| Tabla 8.  | Síntomas de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.   | 47 |
| Tabla 9.  | Estrategias de afrontamiento de los estudiantes del Instituto Superior<br>Tecnológico Público. ....               | 48 |
| Tabla 10. | Procrastinación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico<br>Público.....                             | 49 |
| Tabla 11. | Procrastinación por crónico emocional de los estudiantes del Instituto<br>Superior Tecnológico Público.....       | 50 |
| Tabla 12. | Procrastinación por aversión a la tarea de los estudiantes del Instituto<br>Superior Tecnológico Público.....     | 51 |
| Tabla 13. | Procrastinación por incompetencia personal de los estudiantes del<br>Instituto Superior Tecnológico Público. .... | 52 |
| Tabla 14. | Procrastinación por estímulo demandante de los estudiantes del<br>Instituto Superior Tecnológico Público. ....    | 53 |
| Tabla 15. | Prueba de hipótesis con Rho de Spearman .....   | 54 |
| Tabla 16. | Prueba de hipótesis con Rho de Spearman .....   | 55 |
| Tabla 17. | Prueba de hipótesis con Rho de Spearman .....   | 56 |
| Tabla 18. | Prueba de hipótesis con Rho de Spearman .....   | 57 |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| Figura 1  | Estrés académico de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.....                            | 45 |
| Figura 2. | Estresores de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público .....                                 | 46 |
| Figura 3. | Síntomas de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público. ....                                   | 47 |
| Figura 4. | Estrategias de afrontamiento de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público. ....               | 48 |
| Figura 5. | Procrastinación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.....                             | 49 |
| Figura 6. | Procrastinación por crónico emocional de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público. ....      | 50 |
| Figura 7. | Procrastinación por aversión a la tarea de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público. ....    | 51 |
| Figura 8. | Procrastinación por incompetencia personal de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público. .... | 52 |
| Figura 9. | Procrastinación por estímulo demandante de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público. ....    | 53 |

## INTRODUCCIÓN

La investigación titulada “Estrés académico y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, 2020”. El estrés académico en la institución, demostraron ser un problema y se ve influenciada en la procrastinación de los estudiantes. El estrés académico es aquella donde la persona halla dificultades para poder seguir su vida cotidiana, asimismo creando problemas con sus compañeros y familiares, para ello deben establecer un buen nivel de autoestima, que les permita tomar decisiones efectivas. Además, esta investigación también espera mostrar cómo los estudiantes pueden ubicar la realidad en función de sus emociones. De esta manera, el instituto tecnológico debe de agregar grupos de trabajo y seminarios para poder ayudar a sus estudiantes para que puedan ser profesionales con la capacidad de poder resolver los problemas de manera inmediata en todas sus acciones laborables que tengan sin poder postergar trabajos que puedan servir de ayuda a ellos mismos o en todo caso puedan perder muchas oportunidades de trabajo por causa de la procrastinación que se acumula a causa del estrés generado justo en estos tiempos.

En esta investigación se analizó la relación que existe entre el estrés académico y la procrastinación, también se ha organizado la información en capítulos. En el primer capítulo, tenemos el planteamiento del problema; de acuerdo a las variables de estrés académico y procrastinación en los estudiantes que tengan expresiones relacionadas de temas generales y específicos, objetivos generales y específicos de la investigación, importancia y alcance que se logran mencionar. El segundo capítulo presenta el marco teórico. Los últimos precedentes empíricos sobre estas dos variables, seguidos de la base teórica del estrés académico y procrastinación; y la definición de términos básicos. En el tercer capítulo, encontramos hipótesis y variables. Discusión de resultados, la formulación de hipótesis generales entre ambas variables, métodos, tipos, diseño de investigación, población y muestras, utilizando técnicas de reporte y análisis de contenido. En el cuarto capítulo, "Resultados", se utilizan estadísticas de manera descriptiva y pruebas correlacionales no paramétricas mediante el estadístico Rho de Spearman para la contratación de hipótesis generales y específicos. Finalmente, se resume

las conclusiones del informe de investigación, como también las recomendaciones que se presenta algunas sugerencias y proporciona materiales de referencia de acuerdo con las disposiciones del "Manual de Publicaciones del APA", que a los cuales se incluye anexos relevantes como matriz de consistencia y operacionalización de variables e instrumentos de investigación y la propuesta de valor de ambas variables.

## **I. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Planteamiento del problema**

El estrés ha representado una de las denominadas problemáticas de salud que es mucho más universalizado en la actualidad. Es un fenómeno consecuente de la vinculación entre la persona y los acontecimientos de su medio. Frente al denominado estrés académico, los alumnos deben controlar cada vez más las demandas y asimismo los retos que les impone la enorme cantidad de desgastes físicos y asimismo los llamados psicológicos para confrontar esta problemática. (Pérez, García, García, Ortiz, & Centelles, 2014)

Entonces este estado les ha podido dejar padecer desgaste corporal, poco interés frente al aprendizaje, perturbación del sueño, nerviosidad y demás transformaciones que inciden de manera negativa en el desempeño.

Seguidamente algunos estudios realizados en los últimos años a nivel mundial y nacional ya mencionados en los antecedentes han destacado algunas conductas académicas inadecuadas presentes en las aulas, suele que la procrastinación, se trata de un fenómeno cada vez más frecuente.

En el ámbito académico, la procrastinación es una conducta habitual, es el aplazamiento voluntario de actividades académicas que se deben realizar en un momento determinado y se sustituye por actividades irrelevantes. La procrastinación es una actividad frecuente entre un número considerable de estudiantes. Los resultados de aprendizaje de los estudiantes con más retrasos son: calificaciones bajas, ausentismo, reprobación y deserción. (Álvarez, 2010)

De igual forma, de acuerdo con la dilación académica, el alumno siempre se ha encontrado con determinadas parcelas. Desafortunadamente, estas parcelas no han podido cumplir con las actividades académicas dentro del período predeterminado, lo que reduce la calidad de la tarea. Por lo tanto, es muy importante poder resolver el problema.

El estrés académico esta interactuado con el Burnout académico, uno de los factores que se observa en los estudiantes es debido a la carga de la malla curricular y las largas horas académicas; por ejemplo, el estrés académico es causado cuando uno tiene que entregar tareas de suma importancia, así como la resolución de ciertas evaluaciones complicadas o cuando se acerca el fin de curso o culminando el año escolar.

En cuanto a la procrastinación se observó que muchas veces los estudiantes postergan sus tareas y trabajos dejando de lado sus estudios hasta el momento que ellos consideran el ideal y más adecuado momento. Esto ha generado la acumulación de tareas y el consecuente estrés debido a la acumulación de tareas que ellos mismos generaron. La procrastinación ha traído como consecuencia que el estudiante vaya dejando para otro día las tareas académicas, familiares, sociales, laborales, entre otras. Esto ha generado en ellos un desgaste físico, psicológico y motivacional.

La presente investigación indago acerca del problema de salud pública puesto que son problemas que se encuentran en varias instituciones. En este caso, se investigará este el Instituto Superior Tecnológico Público Macusani – Puno y se propone con el fin de obtener una mejor calidad de aprendizaje y capacitar a los estudiantes para un aprendizaje autodirigido.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

PG. ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani Puno, 2020?

### **1.2.2. Problemas específicos**

PE 1. ¿Cuál es la relación entre los estresores y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani Puno, 2020?

PE 2. ¿Cuál es la relación entre los síntomas y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior tecnológico Público Macusani Puno, 2020?



PE 3. ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento al estrés y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior tecnológico Público Macusani Puno, 2020?

### **1.3. Justificación del estudio**

#### **1.3.1. Justificación práctica**

Se aspira detectar la existencia o no del estrés académico que el adolescente o joven posea y detectar a tiempo la procrastinación, pues es considerablemente eficaz que el futuro adulto pueda desarrollarse eficazmente en su conjunto de pares u otros grupos a los cuales pertenece. Se pretende realizar programas y capacitaciones para disminuir el estrés académico en caso exista y así detectar a tiempo la procrastinación que es muy perjudicial para el futuro. La indagación es oportuna e interesante pues se pretende conocer la relación del estrés académico y la procrastinación. Con esta realidad, se podría entender que un nuevo estudio podría confirmar o desmentir resultados de investigaciones anteriores

#### **1.3.2. Justificación teórica.**

La presente indagación se ha realizado debido a la gran importancia que en el actual tiempo se le ha dado al tema del estrés seguido el estrés académico y como también la procrastinación, ya que éste es una tendencia crónica de dilatar una tarea, el cual trae consecuencias perjudiciales en su vida y en el rendimiento académico del estudiante, puesto que en la actualidad los jóvenes debido al estrés académico tienden a aplazar sus estudio; razones por las que muchos de los padres buscan estimularlos desde etapas muy tempranas. Lo que la parte de los padres pretenden poseer con ello, es el lograr un futuro emocional y económicamente muy exitoso para sus hijos, además se espera que los jóvenes sean muy competentes y tengan vocación para su ejercicio profesional en ocasiones obligándolos a serlo sin que ellos lo deseen; no obstante, varios de los padres y educadores ignoran el hecho de que el joven u adolescente pueda tener dificultades en algunas áreas intelectivas o en la totalidad de ellas. Por lo que se consideraría de suma importancia conocer la existencia del estrés académico y la procrastinación en los estudiantes para poseer óptimos profesionales y con vocación de servicio.

### **1.3.3. Justificación metodológica.**

Mediante el uso de las técnicas de investigación más adecuadas para el tema de análisis (como encuestas de cuestionario validado, que pueden cuantificar el procesamiento de datos estadísticos de las variables de investigación), se pueden alcanzar los objetivos propuestos en la investigación. Esto explicará las cuestiones planteadas y validará las hipótesis, proporcionando así soluciones alternativas.

### **1.3.4. Justificación social**

Se justifica por la presencia de escasos estudios sobre estrés académico-procrastinación en estudiantes de nivel superior; por lo que requieren la intervención profesional (Educador y Psicólogo), proponiendo mejores formas para afrontar el estrés académico y que desarrollen sus habilidades para que disminuya las conductas de procrastinadoras.

## **1.4. Objetivo de la investigación**

### **1.4.1. Objetivo general**

OG. Determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani Puno, 2020.

### **1.4.2. Objetivos específicos**

OE 1. Establecer la relación entre los estresores y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani Puno, 2020.

OE 2. Determinar la relación entre los síntomas y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani Puno, 2020.

OE 3. Definir la relación entre el afrontamiento al estrés y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani Puno, 2020.

## **II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **2.1.1. Antecedentes nacionales**

En la investigación de Venancio (2018) con el título “Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana”. Su objetivo fue determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes. Metodológicamente fue no experimental, descriptivo. En los resultados se encontraron que el 52% se ubica en el nivel promedio, por otro lado, el 16.2 % está en el nivel muy alto, 14.6 % está muy bajo, un 12.5 % que se ubica en el nivel muy alto y el 4.2% llegó a estar en un nivel muy bajo. Conclusión: En términos de presión académica, como la escala general, el nivel "promedio" es 52,5%. Este estudio se realizó con el fin de poder reducir la incidencia de manera adecuada y poder ver como se está afrontando el estrés académico mediante técnicas psicopedagógicas que permitan conllevar el estrés dentro de los límites y que no afecte la salud y su bienestar del estudiante.

En la investigación de Cerna (2018) “Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima”. Su objetivo principal fue identificar la relación entre las estrategias de aprendizaje y el estrés académico de los estudiantes. El método fue básico, no experimental o descriptivo y de diseño no correlacional. Resultados: un 53.4% del total de evaluados se hallan con un nivel regular de estrés, del mismo modo el 25% se obtiene niveles altos y por último un 21.6% dieron niveles bajos de estrés. Conclusión: Tras el desarrollo de la presente investigación, La conclusión es que entre los estudiantes de primer ciclo existe un vínculo entre las estrategias de aprendizaje y la presión de aprendizaje, y se determina que la correlación es moderada y opuesta. La importancia de este estudio permite favorecer el desarrollo de las estrategias de aprendizaje y para la contribución del proceso de formación del estudiante partiendo de un aspecto considerablemente importante, si queremos lograr alumnos con resultados buenos se deberá de partir del hecho a que ellos posean conocimientos necesarios para su aprendizaje.

En la investigación de Rosales (2016) con el título “Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur”. Su objetivo fue establecer la relación que hay entre el estrés académico con los hábitos de estudio en los estudiantes. Metodológicamente fue no experimental, transversal, correlacional. Los resultados indicaron que el grado de estrés académico es promedio (PD.80.50), siendo el puntaje más alto en el área estresores (PD. 23,71) y el más bajo de Síntomas Comportamentales. (PD. 9,38). Conclusión El 80,50% de los estudiantes de psicología del I al IV ciclo muestran un nivel medio de presión de aprendizaje. Este estudio fue muy importante porque con los resultados que se logró conocer el nivel en el que se encuentran los estudiantes con respecto al estrés académico, asimismo, ayudará a la oficina del Bienestar del estudiante a diseñar programas y talleres para que ellos puedan relajarse y sobre todo a controlar el nivel del estrés.

En la investigación de Buendía (2015) con el título “Estrés académico y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de la modalidad de estudios a distancia de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote sede Lima 2013”. Su propósito fue determinar si existe una correlación entre la presión académica y el rendimiento académico. Metodológicamente es un diseño no experimental y no relevante, y la población está formada por estudiantes universitarios. Resultados: Muestra que existe una correlación negativa moderada entre la presión de aprendizaje y el rendimiento académico. Conclusión: De igual manera, se encontró correlación entre los estresores, síntomas o respuestas del rendimiento académico y estrés académico, que fue una correlación moderadamente negativa, y también hubo una correlación entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico, que fue una correlación positiva baja. Y el nivel de significancia en todos los casos es menor al 5%. La importancia de esta investigación fue conocer la situación en la que se encuentran los estudiantes por lo que el estrés en un estudiante se ha observado que limita a su formación académica, por lo que también generó deficiencias en la salud de los estudiantes.

En la investigación de Del Risco et. al (2015) con el título “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad De Enfermería - Universidad Nacional De La Amazonía Peruana, Iquitos – 2015”. Su objetivo fue determinar la

relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes. Metodológicamente, es cuantitativo, el diseño no experimental es descriptivo, retrospectivo y transversal / relevante. Resultados: Los resultados obtenidos son los siguientes: Del 100% (120) alumnos, 57,5% (69) alumnos tienen buen rendimiento académico y el más alto 53,3% (64) alumnos se hallan en un estrés regular. Conclusión: En el análisis de inferencia se obtuvo un resultado estadístico significativo ( $p = 0,003$ ), indicando así que puede aceptar la hipótesis de investigación: Existe una conexión estadística significativa entre las variables. Los resultados de este estudio beneficiaran a la Facultad de Enfermería de la U.N.A.P. de la ciudad de Iquitos sobre todo a los estudiantes porque permitió conocer el nivel del rendimiento académico-estrés que presentan, asimismo beneficiaron a la pedagogía universitaria tanto a los docentes para el mejoramiento del rendimiento académico.

### **2.1.2. Antecedentes internacionales**

En la investigación de Peinado (2018) con el título “El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada, San Pedro Sacatepéquez”. Tuvo como objetivo contribuir al mejoramiento del aprendizaje en el nivel medio, ciclo diversificado, a través de una propuesta que pretenda disminuir el estrés académico en el aula en estudiantes. Metodológicamente fue de tipo descriptivo inductivo con una población de 142 estudiantes de cuarto y quinto de bachillerato. Resultados: el 4% de los estudiantes de quinto bachillerato no fue promovido y el 30% debe realizar sus exámenes de recuperación, enfatizando que les genera mayor estrés académico la sobrecarga y el tiempo limitado para hacer las tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores, presentan los síntomas la somnolencia, la ansiedad, angustia, inquietud y aumento o reducción del consumo de alimentos. Conclusión: el estrés académico ocasiona que las habilidades se encuentren afectadas y no funciones en su totalidad, debido a las manifestaciones de los estresores y a la falta de la práctica de las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico. Esta investigación se realizó con la finalidad de poder tener un clima agradable y relajado en el aula sin tener ansiedad

ni angustia; en donde el estudiantes y maestro se encuentren dispuestos y preparados para el proceso de aprendizaje enseñanza.

En la investigación de Vargas (2017) con el título “El estrés académico y su correlación con la sintomatología psicológica en estudiantes de la facultad de ciencias administrativas de la Universidad Técnica De Cotopaxi”. Su objetivo fue establecer una correlación entre el estrés académico y la sintomatología psicológica, en los y las estudiantes. El método fue transversal descriptivo y relevante en el que estudiamos a 324 participantes. Resultados: Independientemente de hombres y mujeres, los participantes mostraron una presión de aprendizaje moderada, así como presentaron síntomas psicológicos importantes relacionados con el trastorno obsesivo compulsivo, el trastorno obsesivo compulsivo y la depresión; en el grupo femenino, hubo somatización y fobia. Conclusión: En cuanto a la correlación entre el estrés académico y los síntomas psicológicos, esta es moderada, permitiendo que el 48% de las personas explique el cambio en la varianza. Finalmente, el estrés indica la aparición de diversos síntomas psicológicos. Por ende, su importancia de este estudio fue conocer si el estrés académico tiene relación con el apareamiento de sintomatología psicológica, en los estudiantes; con los resultados que se lograron encontrar decimos que, si hubo una correlación moderada entre ambas variables, y con los resultados que se ha podido obtener y brindar sugerencias para un mayor bienestar.

En la investigación de Carrión (2017) con el título “Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo”. Tuvo como objetivo describir el perfil de estrés académico que presentan los estudiantes de la Carrera de Psicología. Su metodología fue cuantitativo, no experimental. Resultado: El nivel de presión de aprendizaje de los estudiantes, el 41% de los cuales representaba la mayoría de los estudiantes, indicó que la presión de aprendizaje estaba en el nivel "medio a alto". El siguiente 39,4% indicó que la presión de aprendizaje estaba en el nivel "medio", mientras que el 15 El% de los estudiantes dijo que su presión de aprendizaje estaba en un nivel "alto", y el 5% restante dijo que su presión de aprendizaje estaba en un nivel "bajo". Conclusión: Por tanto, muestra que los estudiantes se sienten "intermedios a avanzados" e "intermedios" a su propia

presión de aprendizaje. Cabe señalar que el nivel de intensidad "bajo" no aparece entre los estudiantes. Su importancia de este estudio resulta de utilidad para la comunidad universitaria que está encargada de trabajar y velar el desarrollo estudiantil, ya que esta investigación propicia un acercamiento y conocimiento a ciertas características de la población universitaria, de su realidad, de su comportamiento y su afrontamiento.

En la investigación de Iciarte (2012) con el título "Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis". Tuvo como objetivo evaluar el Estrés Académico en estudiantes del curso regular de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis. El método fue cuantitativo, descriptivo, por encuesta Debido a la frecuencia y los resultados porcentuales obtenidos en cada categoría de estrés académico, se puede observar que el 61.6% de las personas presentan estrés moderado, lo que corresponde al valor promedio encontrado ( $x=5.04$ ;  $s=1.18$ ). El 19,5% de las personas tiene muy poco estrés, que se distribuye en el 13,1% de análisis biológicos y el 6,5% de farmacia; el 18% de las personas presenta niveles de estrés, de los cuales el 10,2% de análisis biológicos y el 7,8% de niveles de farmacia. Solo en la especialidad de bioanálisis, el nivel de estrés de los estudiantes es muy alto (0,5%). Conclusión: A partir del procesamiento estadístico de los datos recolectados, los estudiantes muestran una presión académica moderada ( $x=5.04$ ;  $s=1.18$ ). Esta investigación fue importante; para los estudiantes y para los docentes, para que en un futuro puedan conducir a la ampliación del conocimiento de este tipo de estrés y de esta manera optimizar la enseñanza-aprendizaje.

## **2.2. Bases teóricas de las variables**

### **2.2.1. Estrés académico**

Barraza (2003) precisa al estrés académico como un denominado desequilibrio que viene hacer sistémico que se logra manifestar en el sujeto a través de un conjunto de indicios (síntomas).

- Físicos: no poder dormir, dolor de cabeza, agotamiento, dificultades para comer, mordisquearse las uñas, temblor en el cuerpo, etc.

- Psicológicos: intranquilidad, pena, aflicción, dificultades para concentrarse, obstrucción mental, amnesia, etc.
- Comportamentales: discordias, de igual manera aislarse, tener desgano, ingestión de bebidas alcohólicas, abandonar el desempeño, etc.

Gutiérrez et. al (2010) alude que en el denominado proceso del contorno académico, el estado de la salud física y asimismo mental de los alumnos al momento que entran a los institutos pueden ser perjudicados, entorno a las demandas académicas, establece circunstancia de logro o derrota, que asociada con el compás del estudio, el intenso horario, la exigencia de sus educadores, la tensión de los agrupamientos, la contienda en medio de los compañeros, las modificaciones en su forma de comer (comida) y en la forma de dormir (pueden ser turbados).

Conforme a las investigaciones que se publicaron de este tema, la mayor parte de los sujetos que padecen estrés académico poseen grados elevados de ansiedad, pero que asimismo son controlables. Un porcentaje bajo, pero suficientemente significativo, terminan desarrollando el denominado síndrome de burnout y eventualmente problemas en la productividad y asimismo de la salud tanto física como también la que es conocida como mental.

#### **2.2.1.1. Estresores**

Para Gutiérrez et al. (2010) existen elementos exteriores a estas circunstancias, las que repercuten de modo indirecto en el sujeto.

Para una gran cantidad de alumnos, el miedo a la ansiedad, a la reacción ante establecidas circunstancias que se generan en su vivencia académica, hace que lidien evitando las situaciones que les pueden generar dicha ansiedad.

Un ejemplo, sería que de presentarse a los exámenes ellos digan que no pueden realizarlo por tener vómitos, seguido de náuseas o asimismo diarrea sólo con desear ingresar en el salón.

Del mismo modo, los expertos en conductas escolares han manifestado que es indispensable elaborar programaciones para disminuir las consecuencias



contrarias que podría tener el estrés encima de la destreza académica en general, y ocuparse oportunamente de los estudiantados en vulnerabilidad.

El más reciente, producto de los resultados de los elevados grados de estrés "Parten desde los estados depresivos, seguidos de la temida ansiedad, llevados de la mano con una irritabilidad, hasta tener un declive de la autoestima, en algunas personas produce insomnio, hasta en ciertas situaciones asma, úlceras, hipertensión, etcétera", (Caldera, Pulido, & Martinez, 2007) incidiendo de modo desfavorable tanto la salud, como la destreza académica de los estudiantes.

### **2.2.1.2. Dimensiones**

#### **a) Estresores**

Los estresores son los incentivos, estados o posiciones que causan estrés.

Se logra hallar demasiadas circunstancias estresantes y asimismo muchas categorizaciones de las mismas.

Atendiendo al papel que ejerce el individuo de acuerdo a su posición se puede comentar de:

- Estrés académico: en temporadas de evaluación exámenes.
- Estrés laboral: se da en temporadas en el que se debe entregar resultantes en un periodo muy ceñido.
- Estrés familiar: en el momento en que existe discordias o carencia de apoyo.
- Estrés económico: en el momento en el que se pierde el desempleo o hay también hay dificultades para cancelar la hipoteca.

#### **b) Síntomas**

Los síntomas que evidencian los alumnos con este inconveniente son muy diversos ya que añade reacciones a nivel cognitivo, asimismo el fisiológico y también el conocido como conductual. Estos son ciertos ejemplos que determinaremos rápidamente:

- Respuestas cognitivas: intranquilidad desmedida seguido de preocupación del propio proceder y las posibles secuelas si esta no es correcta; asimismo

se da la comparación con otros sujetos, falta de focalización y centración, exagerada auto crítica etc.

- Respuestas fisiológicas: inconvenientes gástricos, vómitos, seguido de náuseas, diarrea, impedimentos para lograr dormir, tensión muscular, jaquecas, rápida y superficial respiración, etc.
- Respuestas conductuales: se vuelven excesivamente activos, actividades reiterativas y en ciertos casos, como ya sea mencionado la evasión del examen o también el denominado rechazo a ingresar en la sede escolar.

En los alumnos, esta sintomatología podría aumentarse si adicionamos que en el momento exámenes la gran parte de ellos llega a modificar su modo de vida: descansan poco, consumir enormes dosificaciones de cafeína y demás compuestos, etc.

Generalmente, todos estos indicios se generan más frecuentemente en sujetos que tienen en un concreto instante una elevada ansiedad de examinación, como puede ser el hecho de que lleven demasiado tiempo preparando una exposición muy significativa para ellos o que vayan a ejecutar una modificación de currículo, como viene hacer el cambio del colegio al instituto.

Adicionalmente se puede indicar, que las evaluaciones y pruebas no se generan constantemente en las mismas circunstancias.

Las repercusiones más complicadas se generan en el momento en el que:

- Las instrucciones son intimidantes, por ejemplo, “de dicha evaluación va basarse tu venidero futuro”, “si desapuebas tendrás que quedarte”.
- Hay tensión debido a que la evaluación tiene que ser concluido en un breve periodo de tiempo.
- Se necesita un elevado grado de focalización puesto que la labor a ejecutar es muy difícil.

### **c) Afrontamiento**

Las secuelas negativas del temido y ya estudiado estrés son reajustadas por un proceso que es designado como el afrontamiento. Es entonces que el

afrontamiento es comprendido como un esmero cognitivo y asimismo conductual dirigido a atender, disminuir, mitigar, dominar o soportar las exteriores e interiores demandas que se dan y producen estrés.

El afrontamiento contribuye a reconocer los componentes que interfieren en la vinculación dada entre circunstancias de la subsistencia estresantes y sintomatologías de enfermedad. Es entonces que también se puede decir que el afrontamiento procede como controlador de la perturbación emocional, si es eficaz, no se mostrara dicha molestia; en caso distinto, podría encontrarse perjudicada la salud de manera negativa, incrementado el peligro defunción y enfermedad. (Cassaretto, Chau, Oblitas , & Valdez, 2003)

### **2.2.2. Procrastinación**

La postergación voluntaria e involuntaria que debe ser entregada en un momento establecido es asignada como procrastinación que es también una de las debilidades que el ser humano las prácticas con mayor ímpetu y a la vez la menos entendida. (Carranza & Ramirez, 2013)

De acuerdo a Zaid (2011) "la expresión procrastinación procede del latín denominado procrastinare", que textualmente significa "dejar para mañana" y se ha determinado como la inclinación a prorrogar el inicio o conclusión de labores que deben ejecutarse en un periodo establecido, causando en el individuo algún malestar subjetivo. (Ferrari, 2001)

Solomon y Rothblum (1984) indican que dado a que los conceptos de procrastinación enmarcan como el atraso conductual como también la ansiedad, estos dos componentes de la definición van ligados. Desde esta perspectiva, la procrastinación se ha determinado como una orientación irracional a posponer las labores que deberían concluirse (Lay, 1986); como el retardo innecesario de labores que últimamente se intenta acabar, particularmente en el momento en que se retrasa hasta el grado de crear padecimiento emocional.

Schouwenburg et al. (2004) indican que la procrastinación se deduce de la demostración conductual (por ejemplo, la carencia de ser puntual en los encuentros

o el atraso en la entrega de los deberes educacionales) así como, a un grado mucho más cognitivo, de las finalidades de ejecutar actividades.

Finalmente, Steel (2007) plantea que la procrastinación radica en "atrasar por propia voluntad un trayecto de acción proyectado a pesar de las futuras negativas consecuencias que ello puede traer".

En la comunidad occidental los sujetos frecuentemente se proyectan objetivos a breve, intermedio y periodo prolongado vinculados con nosotros mismos, en el instituto, el empleo, la salud, etcétera. Lo que consiste en plantear un objetivo para poder lograrlas, ya sea un proyecto implícito o explícito, y una evaluación de la duración necesaria para ejecutarlo. (Díaz, 2018)

### **2.2.2.1. Tipos de procrastinación**

Pardo, Perilla y Salinas señalan que existen los siguientes tipos de procrastinación:

#### **– Procrastinación familiar**

En cuanto a la familia, la procrastinación puede entenderse como el cumplimiento voluntario de las obligaciones familiares, es decir, la persona tiene una obligación, aunque puede pretender hacerlo dentro de un plazo determinado, pero debido al disgusto, no hay motivación para realizar la actividad (Pardo, Perilla, & Salinas, 2014).

#### **– Procrastinación emocional**

La procrastinación es un comportamiento emocional (Ferrari y Emmons, 1995), por lo que, al procrastinar, las personas encontrarán emociones especiales por la excesiva energía que muestran. El hecho de buscar información, organizar la información y finalizar la información y entregarla en el tiempo especificado hace que los sujetos se sientan felices y motivados (Betancur, 2019)

#### **– Procrastinación académica**

Según Ferrari, la procrastinación académica significa que los estudiantes realizan tareas voluntariamente dentro de un período de tiempo determinado, pero carecen de motivación al realizar las tareas, porque piensan que estas obligaciones

son repugnantes, por lo que voluntariamente evitan responsabilidades y actividades.

Otra definición de este tipo de procrastinación, la dan Quant y Sánchez (2012), Esto muestra que esta situación se da cuando las tareas del entorno escolar (ya sean tareas académicas o administrativas) se posponen, pero la procrastinación no es solo en el ámbito académico sino comportamientos que se encuentran en todos los campos. Esta procrastinación académica puede estar relacionada con la existencia de procrastinación en otros campos (Betancur, 2019)

#### **2.2.2.2. Dimensiones de la Procrastinación académica.**

La procrastinación se refiere al acto de retrasar, posponer y / o suspender la realización de una determinada tarea y / o actividad debido a actividades gratificantes o consideradas ofensivas y desagradables, lo que afectará gravemente la vida diaria y dañará el proceso de formación académica (Gonzales J. , 2014)

Las dimensiones de esta variable son las siguientes:

- **Procrastinador crónico emocional:**

Es aplazar las responsabilidades por hacer otras actividades de mayor agrado e interés personal, por lo que suelen atravesar experiencias lúdicas y que impliquen algún tipo de gratificación inmediata. (Gonzales J. , 2014)

- **Procrastinador por aversión a la tarea:**

Es la percepción de hostilidad frente a la demanda, por lo que postergan el inicio de sus tareas y/o responsabilidades ya que las avizoran aversivas o desagradables por considerarlas difíciles de poder resolverlas, no teniendo la suficiente motivación para llevarlas a cabo en un plazo establecido. (Gonzales J. , 2014).

- **Procrastinador por incompetencia personal:**

Es el sentimiento de incapacidad de llevar a cabo una determinada demandad por miedo a la exclusión social.

- **Procrastinador por estímulo demandante:**

Es postergar las responsabilidades por la existencia de un estímulo demandante que sobrepasa sus expectativas personales, por lo que suele experimentar sensaciones de incomodidad, desazón y molestia. Asimismo, esta conducta está acompañada de un conjunto de ideas irracionales que permiten que el sujeto cambie de parecer y no lleve a cabo la actividad que había sido programada hacer. Esta decisión conduce a los sujetos a la inactividad con el justificativo de que dichas responsabilidades son altamente difíciles para ellos producto de la desazón de que la tarea contrae de por sí, perdiendo notoriamente la motivación por concretar dichas actividades en un momento dado. (Gonzales J. , 2014).

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

**Estresor.** Es un evento o situación extrema en el que se ponen a prueba las energías y capacidad psicológica de una persona es lo que conocemos como un estresor. (Marizán, 2016)

**Estrés.** Conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo.

**Estrés académico.** El desequilibrio sistémico se refleja en el cuerpo humano a través de una serie de indicadores (síntomas).

**Síntomas.** Un conjunto de características o síntomas específicos de la enfermedad que aparecen en el paciente. (Fernandez, 2011)

**Procrastinación.** Se considera un comportamiento negativo, incluido el aplazamiento y el aplazamiento de obligaciones o responsabilidades a otro día u hora. Este comportamiento incluye principalmente actividades que distraen. (Arévalo, 2011)

**Procrastinación académica.** Se refiere a la evasión voluntaria de responsabilidades y actividades debido a que los estudiantes realizan tareas dentro de un período de tiempo determinado, pero no están motivados a la hora de realizarlas, porque piensan que estas obligaciones son ofensivas. (Ferrari, 2001)

**Motivación.** La motivación es una compleja integración de procesos psíquicos que implican la actividad nerviosa superior. (Gonzales D. , 2008, pág. 52).

**Autoestima.** Ésta es una necesidad muy importante de la humanidad. Es básico y hace una contribución importante al proceso de la vida; es esencial para el desarrollo saludable y normal; tiene valor de supervivencia. (Branden, 2010).

**Dependencia.** En este estado permanente, las personas se encuentran, por edad, enfermedad o discapacidad, etc., relacionadas con la pérdida o falta de autonomía mental, intelectual, física o sensorial, y necesitan atención. Uno o más individuos o ayudas cruciales para llevar a cabo las actividades básicas de la vida diaria. (Pinazo, 2011).

**Evasión.** En su sentido general, es una liberación oculta e irrazonable. Desde un punto de vista psicológico, expresa inmunidad a las emociones molestas al no enfrentarse a los requisitos adecuados de la realidad adjunta a las emociones.

**Afrontamiento.** El afrontamiento es comprendido como un esmero cognitivo y asimismo conductual dirigido a atender, disminuir, mitigar, dominar o soportar las exteriores e interiores demandas que se dan y producen estrés. (Buendía, 2015)

**Soñadores.** Padecen de “pensamiento mágico”, en otras palabras, dicen que “va a salir todo perfecto”, aunque muchas veces no realizan absolutamente nada para aproximarse a sus propósitos.

**Estudiante.** El término puede referirse a aquellos que están comprometidos con la comprensión, la puesta en práctica y la lectura de conocimientos sobre ciencia, disciplina o arte.

### **III. MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1. Hipótesis de la investigación**

##### **3.1.1. Hipótesis general**

Ha: Existe relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani Puno, 2020.

H0: No existe una relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani Puno, 2020.

##### **3.1.2. Hipótesis específicas**

HE 1. Existe relación significativa entre los estresores y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani Puno, 2020.

HE 2. Existe relación significativa entre los síntomas y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani Puno, 2020.

HE 3. Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani Puno, 2020.

#### **3.2. Variables de estudio**

- **Variable 1:** Estrés académico.
- **Variable 2:** Procrastinación.

##### **3.2.1. Definición conceptual**

###### **Estrés académico:**

Barraza (2003) define que el estrés del aprendizaje se define como el desequilibrio sistémico que se manifiesta en el cuerpo humano a través de una serie de indicadores (síntomas).



### **Procrastinación:**

Textualmente significa "dejar para mañana" y se ha determinado como la inclinación a prorrogar el inicio o conclusión de labores que deben ejecutarse en un periodo establecido, causando en el individuo algún malestar subjetivo (Ferrari, 2001).

### **3.2.2. Definición de operacional**

#### **Estrés académico**

Es una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.

#### **Procrastinación**

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

**Tabla 1.**

Matriz de operacionalización de variables

| Variable                              | Definición conceptual   | Definición operacional   | Dimensiones                                | Definición conceptual  | Indicadores   | Ítems  |
|---------------------------------------|---|--|--|--|---|--|
| <b>Variable 1</b><br>Estrés académico | Barraza (2003) precisa al estrés académico como un denominado desequilibrio que viene hacer sistémico que se logra manifestar en el sujeto a través de un conjunto de indicios (síntomas).  | Es una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.  | Estresores                                 | Es un evento o situación extrema en el que se ponen a prueba las energías y capacidad psicológica de una persona es lo que conocemos como un estresor.   | - Estrés académico<br>- Estrés laboral<br>- Estrés familiar<br>- Estrés económico | 16,15,19,20,<br>18,17,21,12,<br>10,13,11,9,1<br>4,23,8,22                  |
|                                       |   |  | Síntomas                                   | Conjunto de síntomas que son característicos de una enfermedad determinada o que se presentan en un enfermo.   | - Respuestas cognitivas<br>- Respuestas fisiológicas<br>- Respuestas conductuales | 25,24,28,26,<br>27,29  |
|                                       |   |  | Afrontamiento                              | Es comprendido como un esmero cognitivo y asimismo conductual dirigido a atender, disminuir, mitigar, dominar o soportar las exteriores e interiores demandas que se dan y producen estrés.                  | - Cognitivo<br>- Conductual   | 4,2,5,6,1,7,3  |
| <b>Variable 2</b><br>Procrastinación  | Textualmente significa "dejar para mañana" y se ha determinado como la inclinación a prorrogar el inicio o conclusión de labores que deben ejecutarse en un periodo establecido, causando en el individuo algún malestar subjetivo. (Ferrari, 2001) | 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. | Procrastinación por crónico emocional      | Es aplazar las responsabilidades por hacer otras actividades de mayor agrado e interés personal.   | - Busca emociones agradables.   | 1,3,5,7,10,13<br>,15,18,20,23,<br>25,27,30,33,<br>34,35,37,38,<br>39,40,41 |
|                                       |   |  | Procrastinación por aversión a la tarea    | Es la percepción de hostilidad frente a la demanda, por lo que postergan el inicio de sus tareas y/o responsabilidades ya que las avizoran o desagradables por considerarlas difíciles de poder resolverlas. | - Postergación de sus tareas.   | 2,4,6,8,9,11,<br>12,14,17,22,<br>31  |
|                                       |   |  | Procrastinación por incompetencia personal | Es el sentimiento de incapacidad de llevar a cabo una determinada demandad por miedo a la exclusión social.  | - No hay capacidad de resolver una tarea.   | 24,26,<br>28,2<br>9  |
|                                       |   |  | Procrastinación por estímulo demandante    | Es postergar las responsabilidades por la existencia de un estímulo demandante que sobrepasa sus expectativas personales, por lo que suele experimentar sensaciones de incomodidad, desazón y molestia.      | - Aplazamiento de obligaciones  | 16,19,21,32,<br>36   |

### 3.3. Tipo y nivel de investigación

#### 3.3.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación es de enfoque cuantitativo de corte transversal.

De acuerdo a Carrasco (2018) la Investigación Cuantitativa, se enfoca esencialmente en los aspectos susceptibles de medición de los fenómenos académicos que emplea la metodología empírico-analítica y se asiste de pruebas estadísticas para el estudio de datos.

#### 3.3.2. Nivel de investigación

La presente investigación fue de nivel descriptivo correlacional.

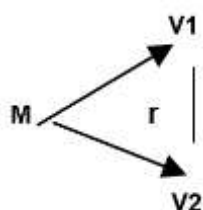
Según indica Pino (2018), “conduce al investigador a presentar los hechos verídicos; puede afirmarse que reúne y transforma en información hechos y eventos que caracterizan la condición observada; tal, con esta se elaboran las condiciones esenciales para la aclaración de los mismos”

Asimismo, seguido de un “nivel descriptivo correlacional, que se guía a la conexión imperante en medio dos variables a más variables en una misma muestra en personas existentes de dos fenómenos o eventos observados”. Hernández. (Hernandez Sampieri, 2019)

### 3.4. Diseño de la investigación

El diseño fue no experimental.

De acuerdo a Sampieri.” (2019), se puede definir al diseño no experimental “como aquel que se realiza sin manejar a propósito las variables”. En otras palabras, se trata de no hacer variar en manera intencional tales variables independientes para ver su repercusión sobre otras variables.



**Dónde:**

M: Representa la muestra de 134 estudiantes.

V1: Estrés académico.

V2: Procrastinación.

r: Es el coeficiente de correlación entre las observaciones de V1 y V2.

**3.5. Población y muestra de estudio**

**3.5.1. Población**

Según Carrasco (2018) define que el universo o población es cualquier conjunto de individuos (u objetos) que tengan alguna característica común observable (pág. 237).

Por otro lado, Pino (Pino, 2018) define la población como un conjunto infinito o finito, pero elevado de datos, que responde a una característica dada a combinación de característica. (pág. 449)

En la investigación, la población estuvo conformada por 205 estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno – 2020.

**3.5.2. Muestra**

Según Hernández (2018) indico que, en esencia, un subgrupo. Elementos los cuales pertenecen a ese grupo definido en sus características al que se llama muestra.

Como la dimensión de la población se manifestó por 134 estudiantes por lo que para sacar un muestreo probabilístico se hizo lo siguiente operación de poblaciones finitas.

$$n = \frac{N.Z^2.p.q}{e^2.(N-1) + Z^2.p.q}$$

Dónde:

n: Es el tamaño de la muestra

N: Es el tamaño de la población.

Z: Es el nivel de confianza (1.96), es decir, 95% de confianza)

e: Es la precisión o el error (5% de error)

p: Probabilidad de éxito (0.5)

q: Probabilidad de fracaso (0.5)

Cálculo de la muestra:

$$N = 205$$

$$Z = 1,96 \quad (95\% \text{ de confianza})$$

$$e = 0,05 \quad (5\% \text{ de error})$$

$$p = 0.5$$

$$q = 0.5$$

Reemplazamos los valores:

$$\frac{205(1.96)^2 \times (0.50) \times (0.50)}{(0.05)^2 \times (205 - 1) + (1.96)^2 \times (0.50) \times (0.50)}$$
$$= \frac{99.218}{1.0704}$$

$$n = 100.57556054$$

$$n = 134$$

La forma del cálculo de la muestra es de 134 estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno – 2020.

### **3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.6.1. Técnicas de recolección de datos**

Según Palomino et al. (2017) Son procedimientos y herramientas mediante las cuales se va recoger los datos que se necesitan para contrastar la hipótesis.

En esta investigación la técnica a aplicar será la entrevista.

El inventario de estrés académico SISCO, es para identificar el estrés que suelen experimentar los estudiantes, la prueba posee 29 ítems.

Escala de Procrastinación Académica, cuya finalidad es para la evaluación del aplazamiento en adolescentes, jóvenes y adultos que estén cursando estudios consta de 41 ítems.

**Primero:** se solicitó una autorización a la dirección del Instituto Superior Tecnológico Público de Macusani.

**Segundo:** se coordinó con los docentes para determinar el horario y aplicar el cuestionario a los estudiantes.

**Tercero:** se realizó un cuestionario para ambas variables.

#### **3.6.2. Instrumentos de recolección de datos**

**Instrumento:** Para la primera variable.

#### **– Inventario de estrés académico SISCO**

##### **FICHA TÉCNICA**

**Nombre:** Inventario de Estrés Académico SISCO.

**Autor:** Arturo Barraza Macías.

**Procedencia:** Durango – México.

**Año:** 2006.

**Duración:** 10 a 15 minutos.

**Numero de ítems:** 31 ítems.

**Validación Perú:** Jabel Camacuari, María Gabriela. Estandarización del inventario de Estrés Académico SISCO en estudiantes de dos universidades De Villa El Salvador.

**Año:** 2017.

**Edad:** 19 a 26 años.

**Validación Perú:** 29 ítems.

El inventario SISCO tiene como objetivo comprender las cualidades de estrés que los estudiantes de la educación secundaria, superior y de posgrado a menudo sufren durante sus estudios, la prueba posee 29 ítems. Barraza (2007) recopiló información a través de encuestas, recopiló y cuantificó datos en encuestas, y estos datos se convierten en la fuente para crear un inventario.

El cuestionario utilizado está diseñado en base a variables de investigación relacionadas con el estrés: nivel de estrés auto percibido, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Los indicadores se derivaron de las variables y estos ítems, lo que condujo al desarrollo de un cuestionario con cinco preguntas.

Los modelos de problemas de diseño se dividen en tres tipos: cerrada simple, cerrada con múltiples respuestas y abierta con respuesta breve (Barraza, 2006). También tiene un elemento de filtro dicotómico (sí-no) para determinar si es adecuado para responder a la lista.

En un escalamiento un elemento de cinco valores (de 1 a 5 significa pequeño y cinco significa mucho) en estilo Likert puede determinar el nivel de intensidad de la presión de aprendizaje

- Ocho ítems de calibración estilo Likert con cinco valores categóricos (nunca, rara vez, a veces, casi siempre y siempre), nos permiten determinar con qué frecuencia las demandas ambientales se consideran estímulos de estrés.
- Quince elementos de calibración estilo Likert con cinco valores de clasificación (nunca, rara vez, a veces, casi siempre y siempre) pueden

determinar la frecuencia de los síntomas o las respuestas a los estímulos de estrés.

- Los seis ítems en la escala tipo Likert de cinco valores de clasificación (nunca, rara vez, a veces, casi siempre y siempre) pueden identificar la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento.

| <b>BAREMOS</b>  |                   |
|-----------------|-------------------|
| <b>RANGO</b>    | <b>CATEGORÍA</b>  |
| <b>0 a 20</b>   | Bajo              |
| <b>21 a 40</b>  | Medianamente bajo |
| <b>41 a 60</b>  | Medio             |
| <b>61 a 80</b>  | Medianamente alto |
| <b>81 a 100</b> | Alto              |

**Instrumento: Para la segunda variable.**

– **Escala de procrastinación Académica**

#### **FICHA TÉCNICA**

**Nombre:** Escala de Procrastinación Académica.

**Autores:** Josué Gonzales Pacahuala.

**Procedencia:** Lima (2014).

**Aplicación:** Individual y Colectiva.

**Ámbito:** Adolescentes de 16 a 30 años de edad.

**Duración:** Aprox. 7' aproximadamente.

**Finalidad:** Evaluación del aplazamiento en Adolescentes, jóvenes y adultos que estén cursando estudios.

El propósito es medir la procrastinación en adolescentes, jóvenes y adultos desde los 16 y 30 años. El tipo de aplicación puede llegar a ser personal o colectiva, y el tiempo es de unos 7 min. De manera similar, consta de cuatro dimensiones, que son: dilación emocional crónica (1, 3, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 20, 23, 25, 27, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41), Procrastinación mediante estimulación (19, 32, 16, 21), procrastinación por incompetencia personal (24, 26, 28, 29) y procrastinado debido



a la aversión a la tarea (2, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 17, 22, 31); Se realizaron un total de 41 ítems.

### **Puntuaciones:**

Proporciona una evaluación tipo Likert que proporciona opciones de respuesta proporcionadas como opciones de respuesta: nunca = 0, casi nunca= 1, algunas veces = 2, muchas veces= 3 y siempre = 4.

Se consideró 0=0, 1=1, 2=2, 3=3 y 4=4. En cuanto a los términos inversos (3, 4, 11, 13, 17, 23, 31, 35, 36, 38) la valoración fue la siguiente: 0=4; 1=3; 2=3; 3=2; 4=1.

### **3.6.3. Validación y confiabilidad del instrumento**

Validación de los instrumentos

**Tabla 2.**

*Validación del instrumento a través de juicio de expertos*

| <b>Expertos</b>                | <b>Especialidad</b>         | <b>Opinión</b> |
|--------------------------------|-----------------------------|----------------|
| Rosa Esther Chirinos<br>Susano | Psicólogo Clínico Educativo | Aplicable      |
| María Luz Quintero<br>Huarcaya | Psicología Clínica          | Aplicable      |

### **3.6.4. Confiabilidad de los instrumentos**

En este estudio para conocer la fiabilidad del instrumento se ha optado por el método de Alfa de Cronbach para medir la fiabilidad de las preguntas (ítems), en donde podemos observar que el coeficiente tiene los siguientes valores entre 0-1, donde 0 es confiabilidad nula, y 1 equivale confiabilidad total (Valderrama, S, 2015) recomienda lo siguiente:

- Coeficiente alfa >0.9 es excelente.
- Coeficiente alfa >0.8 es bueno.
- Coeficiente alfa >0.7 es aceptable.
- Coeficiente alfa >0.6 es cuestionable.
- Coeficiente alfa >0.5 es pobre.
- Coeficiente alfa <0.5 es inaceptable.

**Resultados:** Se estudio la información, usando la modalidad de análisis de fiabilidad del software estadístico SPSS ver. 22, los resultados para este instrumento fue lo siguiente:

**Tabla 3.**

*Estadística de fiabilidad de la variable estrés académico.*

| <b>Alfa de Cronbach</b> | <b>N de elementos</b> |
|-------------------------|-----------------------|
| 0,900                   | 29                    |

La estadística de la fiabilidad del Alfa de Cronbach, indica un valor de **0.900** para un total de **29 Ítems** presentados, contrastando con la escala de valoración se saca **el coeficiente alfa >0.900**, por esta razón consideramos que **es excelente** el instrumento y presenta fiabilidad para ser utilizada en este estudio.

**Tabla 4.**

*Estadística de fiabilidad de la variable procrastinación académica*

| <b>Alfa de Cronbach</b> | <b>N de elementos</b> |
|-------------------------|-----------------------|
| 0,735                   | 41                    |

La estadística de la fiabilidad del Alfa de Cronbach, indica un valor de **0.735** para un total de **41 Ítems** presentados, contrastando con la escala de valoración se saca **el coeficiente alfa >0.735**, por esta razón consideramos que **es aceptable** el instrumento y presenta fiabilidad para ser utilizada en este estudio.

### **3.7. Métodos de análisis de datos**

La aplicación de los instrumentos psicológicos fue de manera colectiva y los resultados obtenidos serán ingresados a un programa estadístico SPSS versión 24 para su posterior tratamiento estadístico, en el que se aprovechó el coeficiente de la denominada correlación de Pearson.

SPSS es un programa estadístico informático el cual se usa muy seguido en las ciencias aplicadas del mismo modo en las sociales, además de las empresas de investigación de mercado. Es uno de los programas estadísticos más reconocido teniendo en cuenta su capacidad para laborar con un número grande de bases de datos y una simple interfaz para la mayoría de los estudios (Córdova, 2018).

Asimismo, los resultados que se conseguirán se presentaran en tablas estadísticas y descriptivos los cuales van acompañados de figuras y asimismo de las conocidas barras para una superior estimación y discernimiento de los lectores.

### **3.8. Aspectos éticos**

Es de gran importancia, en primer lugar, destacar una cuestión: se suele contemplar ciertos requerimientos éticos cuando se lleva a cabo una labor de campo, más allá de la existencia de una asociación profesional que los exija o un código. Es una práctica extensa, entre los psicólogos los cuales hacen el trabajo de campo, tomar en cuenta ciertas cuestiones éticas, como el cuidado de la identidad de los(as) informantes clave. Entre estos principios y valores éticos se toma en cuenta de acuerdo al Art. II del Código de ética y deontología (2017) la libertad, justicia, solidaridad, con respeto a la autonomía, dignidad, e integridad.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Prueba de normalidad de la distribución de datos

**Tabla 5.**  
*Pruebas de normalidad*

|                  | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |     |      | Shapiro-Wilk |     |      |
|------------------|---------------------------------|-----|------|--------------|-----|------|
|                  | Estadístico                     | gl  | Sig. | Estadístico  | gl  | Sig. |
| Estrés académico | ,300                            | 134 | ,000 | ,778         | 134 | ,000 |
| Procrastinación  | ,243                            | 134 | ,000 | ,807         | 134 | ,000 |

**Interpretación:** En la Tabla 5, se logra observar el siguiente resultado de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, donde las puntuaciones de la variable 1 Estrés académico, nos muestran un nivel de significancia de 0,000 y la variable 2 Procrastinación, muestra un nivel de significancia de 0.000, estos resultados nos demuestran que son menores al 5% de significancia estándar ( $p < 0.05$ ) cuyo resultado viene a ser pruebas no normales por lo cual podemos concluir y definir el uso de las pruebas de hipótesis no paramétricas. En este caso aplicaremos la prueba de Rho de Spearman para determinar la correlación no paramétrica de Rho de Spearman ya que según las pruebas de normalidad no son normales.

## 4.2. Análisis descriptivo de la variable 1 y variable 2

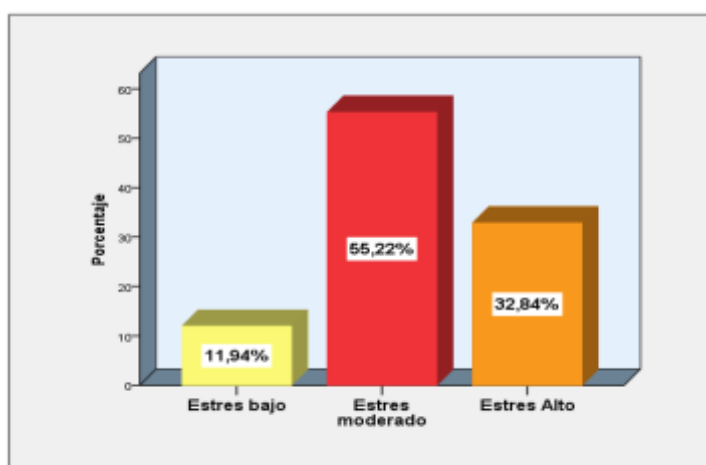
### 4.2.1. Variable 1: Estrés académico

**Tabla 6.**

*Estrés académico de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani.*

|                 | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------|------------|------------|
| Estrés bajo     | 16         | 11,9%      |
| Estrés moderado | 74         | 55,2%      |
| Estrés Alto     | 44         | 32,8%      |
| Total           | 134        | 100,0%     |

**Interpretación.** De la Tabla 6, de 16 estudiantes con el 11,9% opinaron que el estrés es bajo porque a algunos estudiantes no sobrecargan sus actividades, descansan lo suficiente para rendir satisfactoriamente en lo académico ni mucho menos presentan ataques de nervios, pero 74 estudiantes con el 55,2% señalaron que el estrés es moderado debido a que algunos estudiantes trabajan con mucha creatividad y se sienten satisfechos con la enseñanza que se les brinda y 44 estudiantes con el 32,8% comunicaron que el estrés es alto porque los exámenes para ellos les resulta muy difícil, no cuentan con material adecuada para estudiar, se sobrecargan de horario.



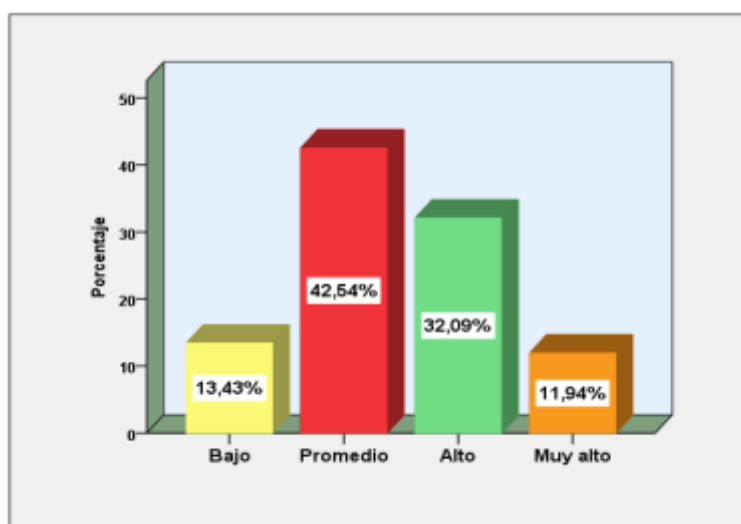
**Figura 1** Estrés académico de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público  
**Fuente:** Matriz de datos

**Tabla 7.**

*Estresores de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.*

|          | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|----------|-------------------|-------------------|
| Bajo     | 18                | 13,4              |
| Promedio | 57                | 42,5              |
| Alto     | 43                | 32,1              |
| Muy alto | 16                | 11,9              |
| Total    | 134               | 100,0             |

**Interpretación.** De la Tabla 7, del 100% 18 estudiantes con el 13,4% manifiestan que los estresores se encuentran en un nivel bajo, debido que los estudiantes presentan sus evaluaciones en ciertas fechas y no se sobre cargan con sus evaluaciones, por otro lado 57 estudiantes con el 42,5% afirmaron que los estresores se encuentran en un nivel promedio porque presentan sus propias decisiones sobre su propio trabajo académico, pero 43 estudiantes con el 32,1% recalcaron que los estresores se encuentran en un nivel alto, debido a que su rendimiento académico no es eficiente y 16 estudiantes con el 11,9% confirmaron que los estresores se encuentran en un nivel muy alto porque muchos estudiantes tienen problemas familiares y eso les causa estrés y no logran concentrarse en sus estudios.



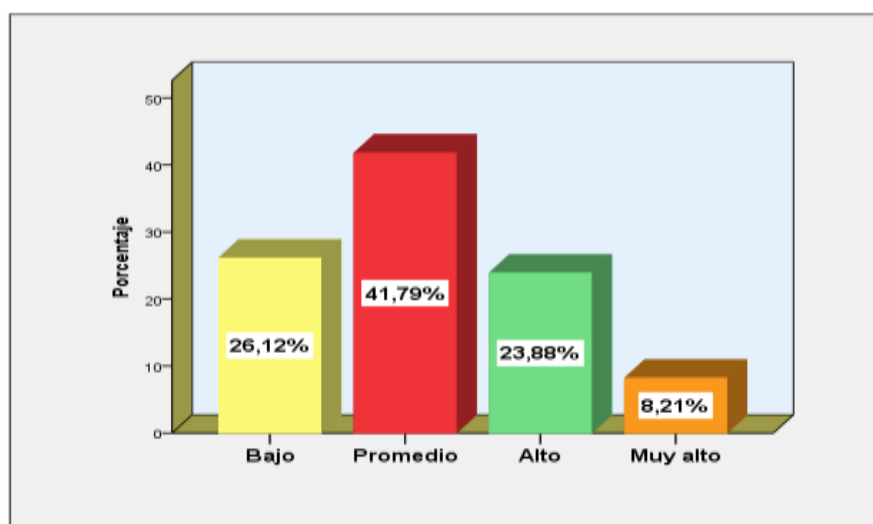
**Figura 2.** Estresores de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público  
Fuente: Matriz de datos

**Tabla 8.**

*Síntomas de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.*

|          | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|----------|-------------------|-------------------|
| Bajo     | 35                | 26,1              |
| Promedio | 56                | 41,8              |
| Alto     | 32                | 23,9              |
| Muy alto | 11                | 8,2               |
| Total    | 134               | 100,0             |

**Interpretación.** De la Tabla 8, 35 estudiantes con el 26,1% dijeron que los síntomas del estrés se encuentran en un nivel bajo porque afrontan y lo controlan sus perturbaciones emocionales, asimismo 56 estudiantes con el 41,8% comunicaron que los síntomas se encuentran en un nivel promedio porque reconocen en el momento que se sobrecargan con sus actividades y lo pueden controlar a tiempo, sin embargo 32 estudiantes con el 23,9% opinaron que los síntomas se encuentran en un nivel alto porque algunos estudiantes consumen enormes dosificaciones de cafeína y demás compuestos, entre otros y 11 estudiantes con el 8,2% mencionaron que los síntomas se encuentran en un nivel muy alto porque por que descansan poco y no lo suficiente como debería de serlo.



**Figura 3.** Síntomas de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.

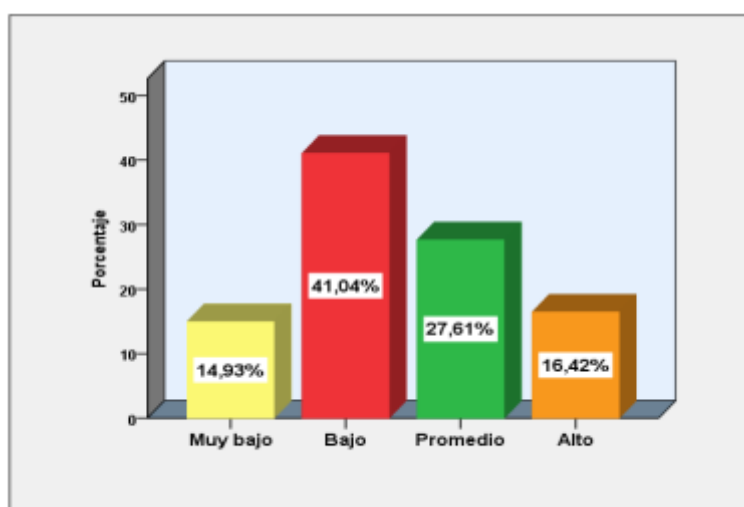
Fuente: Matriz de datos

**Tabla 9.**

*Estrategias de afrontamiento de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.*

|          | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|----------|-------------------|-------------------|
| Muy bajo | 20                | 14,9              |
| Bajo     | 55                | 41,0              |
| Promedio | 37                | 27,6              |
| Alto     | 22                | 16,4              |
| Total    | 134               | 100,0             |

**Interpretación.** De la Tabla 9, de un total de 134 encuestados 20 estudiantes con el 14,9% comentaron que las estrategias de afrontamiento se ubican en un nivel muy bajo porque muchos de los estudiantes se esfuerzan, y se concentran en resolver el problema poniendo en juego las capacidades de sus estudios, por otra parte 55 estudiantes con el 41% respondieron que las estrategias de afrontamiento se ubican en un nivel bajo porque muchos de ellos ignoran el problema tratan de olvidarlo y borrarlo de la mente, sin embargo 37 estudiantes con el 27,6% manifiestan que las estrategias de afrontamiento se ubican en un nivel promedio porque solo unos cuantos se preocupan por lo que sucede en realidad, por el futuro y por la felicidad de cada uno de ellos mismos y 22 estudiantes con el 16,4% afirmaron que las estrategias de afrontamiento se ubican en un nivel alto porque buscan ayuda profesional ya sea de maestros, tutores u otros profesionales competentes.



**Figura 4.** Estrategias de afrontamiento de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.

**Fuente:** Matriz de datos



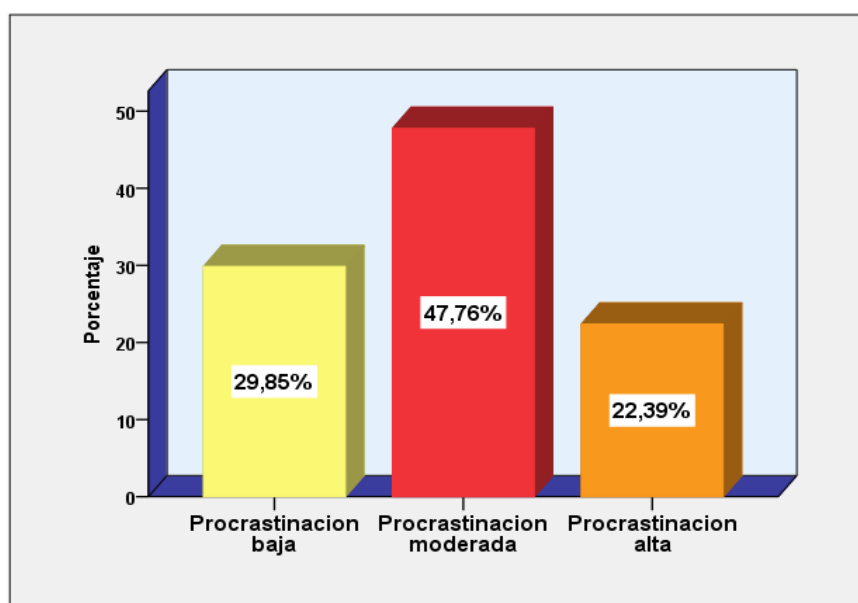
#### 4.2.2. Variable 2: Procrastinación académica

**Tabla 10.**

*Procrastinación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.*

|                          | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------------|------------|------------|
| Procrastinación baja     | 40         | 29,9       |
| Procrastinación moderada | 64         | 47,8       |
| Procrastinación alta     | 30         | 22,4       |
| Total                    | 134        | 100,0      |

**Interpretación.** De la Tabla 10, se observa la variable procrastinación se percibe que del 100% 40 estudiantes con el 29,9% recalcaron que la procrastinación académica es baja porque evitan cumplir con sus responsabilidades y actividades, en cambio 64 estudiantes con el 47,8% confirmaron que la procrastinación académica es moderada porque realizan actividades, pero estos son entregados en un momento establecido y 30 estudiantes con el 22,4% dijeron que la procrastinación académica es alta porque cuentan con motivación a la hora de realizar sus actividades.



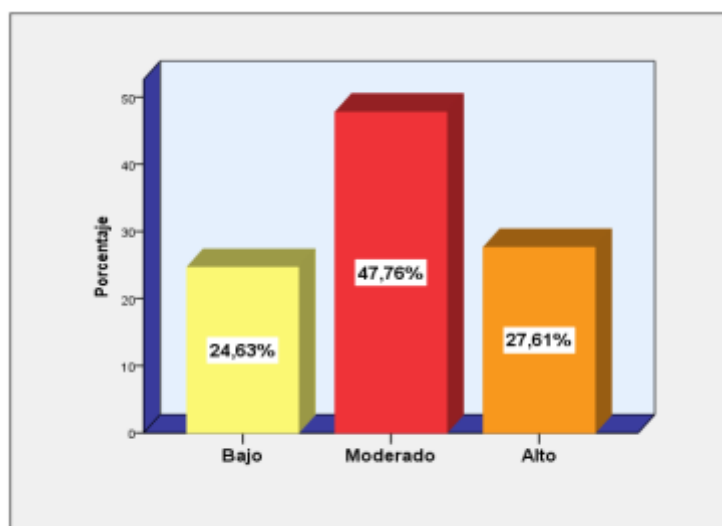
**Figura 5.** Procrastinación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.  
Fuente: Matriz de datos

**Tabla 11.**

*Procrastinación por crónico emocional de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.*

|          | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|----------|-------------------|-------------------|
| Bajo     | 33                | 24,6              |
| Moderado | 64                | 47,8              |
| Alto     | 37                | 27,6              |
| Total    | 134               | 100,0             |

**Interpretación.** De la Tabla 11, se observa la de los 134 encuestados 33 estudiantes con el 24,6% comunicaron que la procrastinación por crónico emocional es bajo porque a la hora de postergar sus actividades ellos cumplen con sus labores académicas y eso es un beneficio para ellos mismos, pero 64 estudiantes con el 47,8% opinaron que la procrastinación por crónico emocional es moderado porque muchos de ellos no ponen a un lado sus distracciones, ya que esto causaría un problema en sus aprendizajes y 37 estudiantes con el 27,6% mencionaron que la procrastinación por crónico emocional es alto porque muchos de ellos no logran comprender, también algunos de ellos no cuentan con un ambiente productivo.



**Figura 6.** Procrastinación por crónico emocional de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.

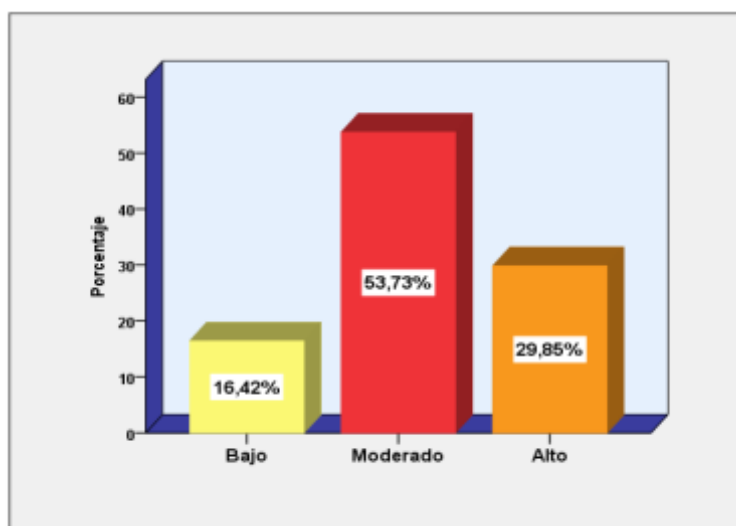
Fuente: Matriz de datos

**Tabla 12.**

*Procrastinación por aversión a la tarea de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.*

|          | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|----------|-------------------|-------------------|
| Bajo     | 22                | 16,4              |
| Moderado | 72                | 53,7              |
| Alto     | 40                | 29,9              |
| Total    | 134               | 100,0             |

**Interpretación.** De la Tabla 12, se observa 22 estudiantes con el 16,4% opinaron que procrastinación por aversión a la tarea es baja porque algunos de ellos siempre están con la energía de aprender mucho más en el salón de clases, por otro lado 72 estudiantes con el 53,7% señalaron que la procrastinación por aversión a la tarea es moderado porque organizan a tiempo sus trabajos para luego ser presentados en el momento indicado y 40 estudiantes con el 29,9% comunicaron que la procrastinación por aversión a la tarea es alto porque algunos perciben miedo a la hora de presentar sus tareas, temor por haber desarrollado mal su trabajo.



**Figura 7.** Procrastinación por aversión a la tarea de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.

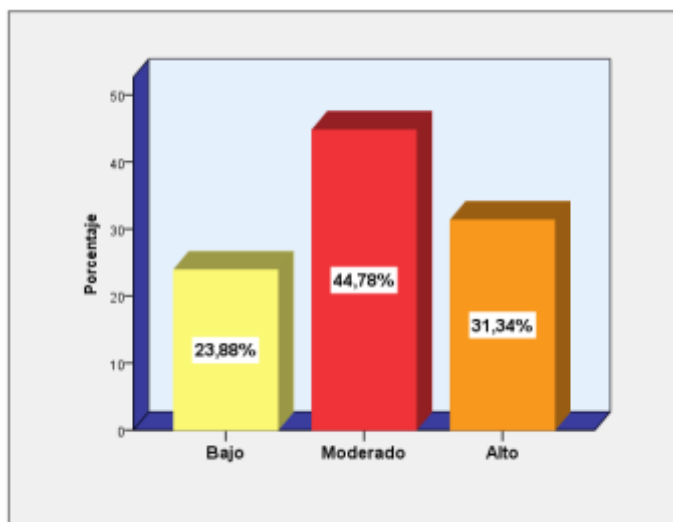
Fuente: Matriz de datos

**Tabla 13.**

*Procrastinación por incompetencia personal de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.*

|          | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|----------|-------------------|-------------------|
| Bajo     | 32                | 23,9              |
| Moderado | 60                | 44,8              |
| Alto     | 42                | 31,3              |
| Total    | 134               | 100,0             |

**Interpretación.** De la Tabla 13, se observa del que 32 estudiantes con el 23,9% dijeron que la procrastinación por incompetencia personal es bajo porque dentro de un aula muchos estudiantes cumplen con sus trabajos sobre todo son aplicados, en cambio 60 estudiantes con el 44,8% comunicaron que procrastinación por incompetencia personal es moderado porque estas personas suelen reflexionar sobre sus sobre el comportamiento que están teniendo y 42 estudiantes con el 31,3% opinaron que la procrastinación por incompetencia personal es alto porque algunos de ellos no presentan sus trabajos por miedo a que sus demás compañeros les diga que es el amarillo del salón y pueda excluirle de sus grupos.



**Figura 8.** Procrastinación por incompetencia personal de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.

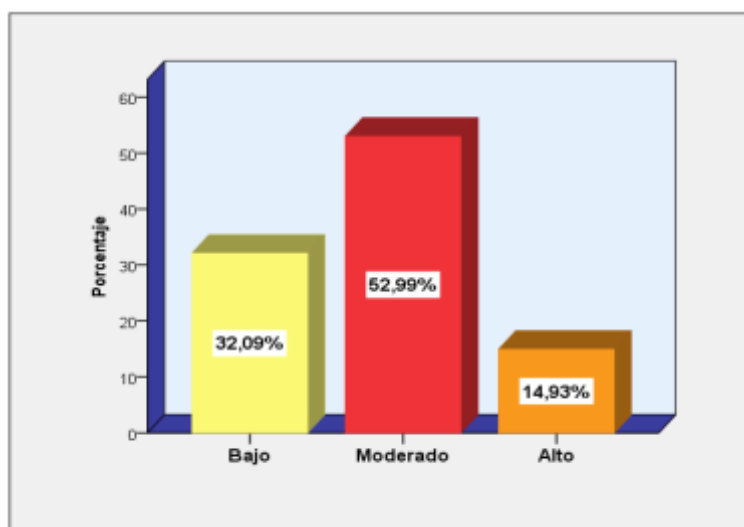
**Fuente:** Matriz de datos

**Tabla 14.**

*Procrastinación por estímulo demandante de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.*

|          | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|----------|-------------------|-------------------|
| Bajo     | 43                | 32,1              |
| Moderado | 71                | 52,9              |
| Alto     | 20                | 14,9              |
| Total    | 134               | 100,0             |

**Interpretación.** De la Tabla 14, se observa 43 estudiantes con el 32,1% mencionaron que la procrastinación por estímulo demandante es bajo porque produce sensaciones de incomodidad, desazón y molestia, asimismo 71 estudiantes con el 53% comentaron que la procrastinación por estímulo demandante es moderado porque posponen sus responsabilidades por la existencia de un estímulo demandante que sobrepasa sus expectativas personales y 20 estudiantes con el 14,9% afirmaron que la procrastinación por estímulo demandante es alto porque sus ideas son ilógicos, los estudiantes cambian de parecer y no realizan la actividad que había sido asignada.



**Figura 9.** Procrastinación por estímulo demandante de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público.

Fuente: Matriz de datos

### 4.3. Análisis inferencial

#### 4.3.1. Prueba de Hipótesis General

**Hipótesis Alterna Ha:** Existe relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno – 2020.

**Hipótesis Nula Ho:** No Existe relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno – 2020.

#### Regla de decisión

Si el p valor < 0.05 se rechaza la Hipótesis Nula, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna.

Si el p valor > 0.05 se acepta la Hipótesis Nula, y se rechaza la hipótesis de la investigación alterna.

**Tabla 15.**  
*Prueba de hipótesis con Rho de Spearman*

|                 |                  |                            | Estrés académico | Procrastinación |
|-----------------|------------------|----------------------------|------------------|-----------------|
| Rho de Spearman | Estrés académico | Coeficiente de correlación | 1,000            | ,674**          |
|                 |                  | Sig. (bilateral)           | .                | ,000            |
|                 | Procrastinación  | N                          | 134              | 134             |
|                 |                  | Coeficiente de correlación | ,674**           | 1,000           |
|                 |                  | Sig. (bilateral)           | ,000             | .               |
|                 |                  | N                          | 134              | 134             |

**Interpretación.** En la Tabla 15 se puede observar los siguientes resultados de la prueba de correlación de Rho de Spearman, identificando la existencia de una correlación significativa y alta con el valor  $p = 0.000$ , lo cual es < a 0.05. y una correlación positiva de **Rho = 0.674**, entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani. Por lo tanto, se procede a rechazar la hipótesis nula **Ho** y afirmar la aceptación de la hipótesis alterna **Ha**. Cuyos resultados nos evidencian que, a mayor nivel de estrés académico, la procrastinación en los estudiantes será malo.

#### 4.1.1. Prueba de Hipótesis específicas

##### Hipótesis específicas 1

**Hipótesis Alterna Ha:** Existe relación significativa entre los estresores y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno, 2020.

**Hipótesis Nula Ho:** No Existe relación significativa entre los estresores y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno, 2020.

##### Regla de decisión

Si el p valor  $< 0.05$  se rechaza la Hipótesis Nula, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna.

Si el p valor  $> 0.05$  se acepta la Hipótesis Nula, y se rechaza la hipótesis de la investigación alterna.

**Tabla 16.**  
*Prueba de hipótesis con Rho de Spearman*

|                 |                 | Estresores                  | Procrastinación |        |
|-----------------|-----------------|-----------------------------|-----------------|--------|
| Rho de Spearman |                 |                             |                 |        |
|                 |                 | Coefficiente de correlación | 1,000           | ,642** |
|                 | Estresores      | Sig. (bilateral)            | .               | ,000   |
|                 |                 | N                           | 134             | 134    |
|                 | Procrastinación | Coefficiente de correlación | ,642**          | 1,000  |
|                 |                 | Sig. (bilateral)            | ,000            | .      |
|                 | N               | 134                         | 134             |        |

**Interpretación.** En la Tabla 16 se logra conocer los resultados de la prueba de correlación de Rho de Spearman, evidenciando la existencia de una correlación altamente y significativa con el valor  $p = 0.000$ , lo cual es  $< 0.05$ . y una correlación positiva de **Rho = 0.642**, entre los Estresores y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani. Por lo tanto, se procede a rechazar la hipótesis nula **Ho** y logramos afirmar la aceptación de la hipótesis alterna **Ha**. Donde los resultados identifican que, a mayor nivel de estresores, la procrastinación en los estudiantes será malo.

## Hipótesis específica 2

**Hipótesis Alternativa Ha:** Existe relación significativa entre los síntomas y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno, 2020.

**Hipótesis Nula Ho:** No Existe relación significativa entre los síntomas y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno, 2020.

### Regla de decisión

Si el p valor  $< 0.05$  se rechaza la Hipótesis Nula, por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa.

Si el p valor  $> 0.05$  se acepta la Hipótesis Nula, y se rechaza la hipótesis de la investigación alternativa.

**Tabla 17.**  
*Prueba de hipótesis con Rho de Spearman*

|                 |                 | Síntomas                    | Procrastinación |     |
|-----------------|-----------------|-----------------------------|-----------------|-----|
| Rho de Spearman | Síntomas        | Coefficiente de correlación | 1,000           |     |
|                 |                 | Sig. (bilateral)            | ,462**          |     |
|                 | Procrastinación | Coefficiente de correlación | ,462**          |     |
|                 |                 | Sig. (bilateral)            | ,000            |     |
|                 | N               |                             | 134             | 134 |
|                 | N               |                             | 134             | 134 |

**Interpretación.** En la Tabla 17 se logra conocer los resultados de la prueba de correlación de Rho de Spearman, evidenciando la existencia de una correlación altamente y significativa con el valor  $p = 0.000$ , lo cual es  $< 0.05$ . y una correlación positiva de **Rho = 0.462**, entre los Síntomas y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público. Por lo tanto, se procede a rechazar la hipótesis nula **Ho** y logramos afirmar la aceptación de la hipótesis alternativa **Ha**. Donde los resultados identifican que, a mayor nivel de Síntomas, la procrastinación en los estudiantes será mala.



### Hipótesis específica 3

**Hipótesis Alternativa Ha:** Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno, 2020.

**Hipótesis Nula Ho:** No Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno, 2020.

### Regla de decisión

Si el p valor  $< 0.05$  se rechaza la Hipótesis Nula, por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa.

Si el p valor  $> 0.05$  se acepta la Hipótesis Nula, y se rechaza la hipótesis de la investigación alternativa.

**Tabla 18.**  
*Prueba de hipótesis con Rho de Spearman*

|                 |                 | Afrontamiento              | Procrastinación |
|-----------------|-----------------|----------------------------|-----------------|
| Rho de Spearman |                 | Coeficiente de correlación | 1,000           |
|                 | Afrontamiento   | Sig. (bilateral)           | ,520**          |
|                 |                 | N                          | ,000            |
|                 | Procrastinación | Coeficiente de correlación | .               |
|                 |                 | Sig. (bilateral)           | ,000            |
|                 |                 | N                          | 134             |

**Interpretación:** En la Tabla 18 se logra conocer los resultados de la prueba de correlación de Rho de Spearman, evidenciando la existencia de una correlación altamente y significativa con el valor  $p = 0.000$ , lo cual es  $< 0.05$ . y una correlación positiva de **Rho = 0.520**, entre el afrontamiento al estrés y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público. Por lo tanto, se procede a rechazar la hipótesis nula **Ho** y logramos afirmar la aceptación de la hipótesis alternativa **Ha**. Donde los resultados identifican que, a mayor nivel de afrontamiento al estrés, la procrastinación en los estudiantes será malo.

## V. DISCUSIÓN

### 5.1. Análisis de discusión de resultados

En mi actual investigación la prueba de correlación de Rho de Spearman, la existencia de una correlación significativa y alta con el valor  $p = 0.000$ , lo cual es  $< 0.05$ . y una correlación positiva de  $Rho = 0.674$ , entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani. Por lo tanto, se procede a rechazar la hipótesis nula  $H_0$  y afirmar la aceptación de la hipótesis alterna  $H_a$ . Cuyos resultados nos evidencia que, a mayor nivel de estrés académico, la procrastinación en los estudiantes será malo. En contraste con la investigación de Venancio (2018) con el título “Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana”. En los resultados se encontraron que el 52% se ubica en el nivel promedio, por otro lado, el 16.2 % está en el nivel muy alto, 14.6 % está muy bajo, un 12.5 % que se ubica en el nivel muy alto y el 4.2% llegó a estar en un nivel muy bajo.

En la investigación de Cerna (2018) “Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima”. Los resultados mostraron que un 53.4% del total de evaluados se hallan con un nivel regular de estrés, del mismo modo el 25% del tuvo niveles altos y por último un 21.6% dieron niveles bajos de estrés.

En concordancia con los objetivos específicos se halló según la dimensión de los estresores de los estudiantes el 42,5% afirmaron que están en un nivel promedio. Por otro lado, los síntomas muestran que el 41,8% comunicaron que es promedio. En cambio, las estrategias de afrontamiento indican que el 41% respondieron que las estrategias de afrontamiento se ubican en un nivel bajo porque muchos de ellos ignoran el problema tratan de olvidarlo y borrarlo de la mente. Sin embargo en la investigación de Peinado (2018) con el título “El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada, San Pedro Sacatepéquez” el 4% de los estudiantes de quinto bachillerato no fue promovido y el 30% debe realizar sus exámenes de recuperación, enfatizando que

les genera mayor estrés académico la sobrecarga y el tiempo limitado para hacer las tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores, presentan los síntomas la somnolencia, la ansiedad, angustia, inquietud y aumento o reducción del consumo de alimentos.

Asimismo, de la dimensión de procrastinación por crónico emocional mostro que el 47,8% opinaron que la procrastinación por crónico emocional es moderada porque muchos de ellos no ponen a un lado sus distracciones ya que esto causaría un problema en sus aprendizajes. Por otro lado, pro aversión a la tarea de los estudiantes el 53,7% señalaron que la procrastinación por aversión a la tarea es moderada porque organizan a tiempo sus trabajos para luego ser presentados en el momento indicado. En cambio, por incompetencia personal el 53,7% comunicaron que procrastinación por incompetencia personal es moderado porque estas personas suelen reflexionar sobre sus sobre el comportamiento que están teniendo y para finalizar la procrastinación por estímulo demandante el 53% comentaron que la procrastinación por estímulo demandante es moderado porque posponen sus responsabilidades por la existencia de un estímulo demandante que sobrepasa sus expectativas personales. Pero en la investigación de Carrión (2017) con el título "Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo" el 41% de los cuales representaba la mayoría de los estudiantes, indicó que la presión de aprendizaje estaba en el nivel "medio a alto". El siguiente 39,4% indicó que la presión de aprendizaje estaba en el nivel "medio", mientras que el 15 El% de los estudiantes dijo que su presión de aprendizaje estaba en un nivel "alto", y el 5% restante dijo que su presión de aprendizaje estaba en un nivel "bajo".

Sin embargo, en la investigación de Iciar (2012) con el título "Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis" los resultados muestran que el 61.6% de las personas presentan estrés moderado. El 19,5% de las personas tiene muy poco estrés, que se distribuye en el 13,1% de análisis biológicos y el 6,5% de farmacia; el 18% de las personas presenta niveles de estrés, de los cuales el 10,2% de análisis biológicos y el 7,8% de niveles de farmacia. Solo en la especialidad de bioanálisis, el nivel de estrés de los estudiantes es muy alto (0,5%).

## VI. CONCLUSIONES

- Primera.** Se logró determinar que, si existe una relación, entre el estrés académico con la procrastinación. Según la prueba de correlación de Rho de Spearman, identificando la existencia de una correlación significativa y alta con el valor  $p = 0.000$ , lo cual es  $< a 0.05$ . y una correlación positiva de  $Rho = 0.674$ . del mismo modo, el 11,9% opinaron que el estrés es bajo, pero 74 estudiantes con el 55,2% señalaron que el estrés es moderado y de la procrastinación académica de los 30 estudiantes con el 22,4% dijeron que la procrastinación académica es alta, en cambio el 47,8% confirmaron que la procrastinación académica es moderada porque realizan actividades, pero estos son entregados en un momento establecido.
- Segunda.** Se logró conocer los resultados de la prueba de correlación de Rho de Spearman, evidenciando la existencia de una correlación altamente y significativa con el valor  $p = 0.000$ , lo cual es  $< a 0.05$ . y una correlación positiva de  $Rho = 0.642$ , entre los Estresores y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani. De la misma forma, el 11,9% confirmaron que los estresores se encuentran en un nivel muy alto, por otro lado, el 42,5% afirmaron que los estresores se encuentran en un nivel promedio y con respecto a la procrastinación el 22,4% dijeron que la procrastinación académica es alta, en cambio el 47,8% confirmaron que la procrastinación académica es moderada.
- Tercera.** Se logró identificar la correlación de Rho de Spearman, evidenciando la existencia de una correlación altamente y significativa con el valor  $p = 0.000$ , lo cual es  $< a 0.05$ . y una correlación positiva de  $Rho = 0.462$ , entre los Síntomas y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público. El 8,2% mencionaron que los síntomas se encuentran en un nivel muy, en cambio el 41,8% comunicaron que los síntomas se encuentran en un nivel promedio porque reconocen en el momento que se sobrecargan con sus

actividades y lo pueden controlar a tiempo, pero con respecto a la procrastinación el nivel fue alto con un 22,4% dijeron que la procrastinación académica es alta, en cambio el 47,8% confirmaron que la procrastinación académica es moderada

**Cuarta.** Se pudo conocer los resultados de la prueba de correlación de Rho de Spearman, evidenciando la existencia de una correlación altamente y significativa con el valor  $p = 0.000$ , lo cual es  $< a 0.05$ . y una correlación positiva de  $Rho = 0.520$ , entre el afrontamiento al estrés y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público. De esa forma, también el 14,9% comentaron que las estrategias de afrontamiento se ubican en un nivel muy bajo porque muchos de los estudiantes se esfuerzan y el 41% respondieron que las estrategias de afrontamiento se ubican en un nivel bajo porque muchos de ellos ignoran el problema, pero con respecto a la procrastinación el 22,4% dijeron que la procrastinación académica es alta, en cambio el 47,8% confirmaron que la procrastinación académica es moderada.

## VII. RECOMENDACIONES

- Primera.** Al Instituto Superior Tecnológico Público de Macusani, deben tratar de realizar actividades de capacitación sobre estrategias para tratar la dilación académica y el estrés. Estas actividades deben ayudar a implementar estrategias en la institución orientadas a mejorar los problemas que afectan a los estudiantes. Asimismo, actualizar los sistemas de programas de estudio para que se pueda verificar las dificultades que tengan los alumnos con respecto al estrés y la procrastinación con el objetivo de mejorar y reforzar el afrontamiento del estrés.
- Segunda.** Al Instituto Superior Tecnológico Público, ofrecer charlas psicológicas a los alumnos sobre los estresores para que puedan saber cómo mejorar sus debilidades y también con respecto a la procrastinación.
- Tercera.** Al Instituto Superior Tecnológico Público se le recomienda autorizar diversas sugerencias hechas por estudiantes, maestros o padres frente a los síntomas para promover y asegurar planes de intervención apropiados para crear conciencia y presión académica sobre cómo lidiar con la procrastinación
- Cuarta.** Permitir que los docentes implementen, planifiquen y ejecuten planes de intervención para que puedan afrontar el estrés y así poder reforzar en las siguientes áreas: motivación, dependencia, autoestima, confusión organizacional, evitar la responsabilidad y la presión del aprendizaje; contar con expertos en este campo para beneficiar a los estudiantes y a toda la comunidad educativa superior.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, O. (Enero - Diciembre de 2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*(13), 159-177. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Barraza, A. (2003). *El estrés académico en los alumnos de postgrado*. Guadalajara: Universidad pedagógica de Durango.
- Betancur, P. (2019). Madurez Psicológica y la Procrastinación Académica en estudiantes de educación secundaria de una Institucion estatal de Arequipa - 2018.
- Branden, N. (2010). *Como mejorar su autoestima* . España: Paidós.
- Buendia, A. (2015). *Estrés académico y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de la modalidad de estudios a distancia de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote sede Lima 2013*. Peru: Universidad de Postgrado. Obtenido de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/7382/Buendia\\_TA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/7382/Buendia_TA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Caldera, J., Pulido, B., & Martinez, M. (2007). Niveles de estres y rendimiento academico en estudiantes de la carrera de Psicologia del centro Universitario de los Altos. *Revista de Educación y desarrollo*, 77-82.
- Carranza, R., & Ramirez, A. (2013). Procrastinacion y características demograficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista Apunte universitario*. 32(2), 95-108. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4515369.pdf>
- Carrasco, S. (2018). *"Metodología de la investigación científica"*. Lima: Editorial San Marcos.
- Carrión, M. (2017). *Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo*. La Paz: Universidad Mayor de San Andrés. Obtenido de <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11341/TG-3915.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 364-392.
- Cerna, R. (2018). *Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia. Obtenido de [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/4383/Estrategias\\_CernaAnaya\\_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/4383/Estrategias_CernaAnaya_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Colegio de Psicólogos del Perú. (21 de Diciembre de 2017). Código de ética y deontología. *Ley N° 30702*.
- Córdova, I. (2018). *"Instrumentos de investigación"*. Lima: San Marcos.
- Del Risco, M., Gómez, D., & Hurtado, F. (2015). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad De Enfermería - Universidad Nacional De La Amazonía Peruana, Iquitos – 2015*. Iquitos: UNAP. Obtenido de [http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3954/Mariela\\_Tesis\\_T%C3%ADtulo\\_2015.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3954/Mariela_Tesis_T%C3%ADtulo_2015.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Díaz, J. (2018). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 43-60.
- Fernández, X. (2011). *Síntomas y signos en la medicina clínica* (13 ed.). España: MCGRAW-HILL.
- Ferrari, J. (2001). La dilación como un mismo fallo de la regulación del rendimiento: efectos de carga cognitiva, autoconciencia y límites del tiempo sobre "trabajar mejor bajo presión". *Diario de la personalidad*, 391-406.
- González, D. (2008). *Psicología de la motivación*. La Habana: Ciencias Médicas.
- González, J. (2014). Propiedades psicométricas de la procrastinación académica (EPA), 1-21.
- Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E., & Salazar, L. (2010). *Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico*. Colombia: Revista CES Medicina. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2611/261119491001.pdf>



- Hernandez Sampieri, R. (2019). *"Metodología de la investigación"* (2° edición ed.). Mexico: Mc Graw Hill.
- Iciarte, E. (2012). *Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis*. Alcalá: Universidad de Alcalá. Obtenido de <https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/16001/Tesis%20Doctoral.Carmen%20Zulay%20Labrador%20Chac%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Juan, R. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur*. Lima: Universidad Autónoma del Perú. Obtenido de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Lay, C. (1986). Por último, mi artículo de investigación sobre la dilación. *Diario de Investigación en personalidad*, 474-495. Obtenido de *Diario de Investigación en personalidad*.
- Marizán, J. (2016). *Estres*. Peru: Crecem.
- Pardo, D., Perilla, L., & Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*. 14(1), 31-44.
- Peinado, A. (2018). *El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada, San Pedro Sacatepéquez*. Guatemala: USAC Tricentenario. Obtenido de [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29\\_0548.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf)
- Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D., & Centelles, M. (Julio - Setiembre de 2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3). Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252014000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009)

- Pinazo, S. (2011). *Autonomía personal y dependencia*. Valencia: Universitat de València.
- Pino, R. (2018). *"Metodología de la investigación,"*. Lima: San Marcos.
- Valderrama, S. (2015). *Estadístico Alfa de Cronbach*. México: Ediciones texas.
- Vargas, G. (2017). *El estrés académico y su correlación con la sintomatología psicológica en estudiantes de la facultad de ciencias administrativas de la Universidad Técnica De Cotopaxi*. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2145/1/76537.pdf>
- Venancio , G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana*. Lima-Peru: Univeridad Nacional Federico Villarreal. Obtenido de <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zaid, G. (31 de Marzo de 2011). *Procrastinar*. Obtenido de Letras libres: <https://www.letraslibres.com/mexico-espana/procrastinar-0>

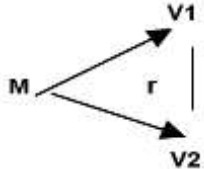
## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

Título de la investigación: Estrés académico y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, 2020.

Autores: Víctor Cáceres Sanizo, Marino Cahui Laquise.

| Problema general  | Objetivo general  | Hipótesis general  | Tipo, nivel y diseño de la investigación   | Variables y dimensiones   | Metodología   |
|---|---|--|--|---|---|
| ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani Puno, 2020 | Determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno – 2020 | Existe relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno – 2020 | <b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b><br>Es una investigación de tipo aplicada de corte transversal.<br><br><b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</b><br>La investigación abordada es de enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo-correlacional.<br><br><b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b><br>El diseño de investigación será no-experimental, cuyo alcance final de la investigación pretende establecer cómo es la relación entre el Estrés Académico y la Procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani.<br>• Metodología de la investigación.<br>El diseño se representa | <b>Variable 1</b><br>Estrés académico<br><br><b>Dimensiones</b><br>-Estrés<br>-Síntomas<br>-Afrontamiento al estrés.<br><br><b>Variable 2</b><br>Procrastinación<br><br><b>Dimensiones</b><br>-Crónico emocional<br>- Por aversión a la tarea<br>-Por incompetencia personal<br>- Por estímulo demandante | <b>1. POBLACION Y MUESTRA</b><br>La población está constituida por 205 estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani.<br>La muestra se obtuvo a través de muestreo probabilístico aleatorio. En donde se obtiene el cálculo de la muestra de la fórmula de poblaciones finitas en donde se obtuvo un total de 134 estudiantes.<br><br><b>2.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.</b><br>La técnica que se utilizará en la investigación será la entrevista. Se aplicarán los siguientes instrumentos:<br>-Ficha técnica inventario de estrés académico SISCO<br>-Escala de procrastinación (Gonzales, 2014).<br><br><b>PROCESAMIENTO DE LOS DATOS</b><br>Una vez recolectada la información se procederá a codificarla para un mejor orden y control con la finalidad de |
| <b>Problemas específicos</b>  | <b>Objetivos específicos</b>  | <b>Hipótesis específicas</b>   |  |   |   |
| a) ¿Cuál es la relación entre los estresores y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani Puno, 2020   | a) Establecer la relación entre los estresores y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno, 2020    | a) Existe relación significativa entre los estresores y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno, 2020    |  |   |   |
| b) ¿Cuál es la relación entre los síntomas y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno, 2020    | b) Determinar la relación entre los síntomas y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani Puno, 2020       | b) Existe relación significativa entre los síntomas y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno, 2020      |  |   |   |
| c) ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento al estrés y la procrastinación en estudiantes del  | c) Definir la relación entre el afrontamiento al estrés frente y la procrastinación en estudiantes del Instituto                                      | c) Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés y  |  |   |   |

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| <p>Instituto Superior Tecnológico Público Macusani Puno, 2020</p> | <p>Superior Tecnológico Público Macusani, Puno, 2020</p> | <p>la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, Puno, 2020</p> | <p>con el diagrama:</p>  <p>Dónde:<br/> M: representa la muestra seleccionada de 134 estudiantes.<br/> V1: Estrés Académico.<br/> V2: Procrastinación.<br/> r: Es el coeficiente de correlación entre las observaciones de V1 y V2.</p> | <p>procesarlas, utilizando el paquete Estadístico SPSS Versión 23.0 para obtener una base de datos.</p> <p><b>3.PLAN DE ANÁLISIS</b><br/> En el siguiente estudio a nivel inferencial se estableció lo siguiente:<br/> 1º) Para determinar la relación entre las variables se utilizará el modelo estadístico de la prueba no-paramétrica de Pearson, en razón, de que las variables se habían categorizado para la búsqueda de relaciones o asociación entre ellas.<br/> 2º) Para la prueba de la hipótesis se tendrá en cuenta los objetivos planteados en la investigación, y para la comprobación de la hipótesis se utilizará la prueba de correlación de Pearson.</p> <p><b>3. CONSIDERACIONES ÉTICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El respeto y la privacidad: El estudiante tiene derecho a ser informada para tomar su decisión en participar y se mantiene en todas las etapas de la investigación.</li> <li>• El anonimato: Se reserva la identificación de los participantes,</li> </ul> |
|---|--|--|--|---|

## Anexo 2. Matriz de operacionalización de variables

| Variable                                  | Definición conceptual   | Definición operacional   | Dimensiones                                | Definición conceptual  | Indicadores   | Ítems  |
|---|---|--|--|--|---|--|
| <b>Variable 1</b><br><br>Estrés académico | Barraza (2003) precisa al estrés académico como un denominado desequilibrio que viene hacer sistémico que se logra manifestar en el sujeto a través de un conjunto de indicios (síntomas).  | Es una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.  | Estresores                                 | Es un evento o situación extrema en el que se ponen a prueba las energías y capacidad psicológica de una persona es lo que conocemos como un estresor.   | - Estrés académico<br>- Estrés laboral<br>- Estrés familiar<br>- Estrés económico | 16,15,19,20,18,17,21,12,10,13,11,9,14,23,8,22              |
|   |   |  | Síntomas                                   | Conjunto de síntomas que son característicos de una enfermedad determinada o que se presentan en un enfermo.   | - Respuestas cognitivas<br>- Respuestas fisiológicas<br>- Respuestas conductuales | 25,24,28,26,27,29  |
|   |   |  | Afrontamiento                              | Es comprendido como un esmero cognitivo y asimismo conductual dirigido a atender, disminuir, mitigar, dominar o soportar las exteriores e interiores demandas que se dan y producen estrés.                  | - Cognitivo<br>- Conductual   | 4,2,5,6,1,7,3  |
| <b>Variable 2</b><br><br>Procrastinación  | Textualmente significa "dejar para mañana" y se ha determinado como la inclinación a prorrogar el inicio o conclusión de labores que deben ejecutarse en un periodo establecido, causando en el individuo algún malestar subjetivo. (Ferrari, 2001) | 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. | Procrastinación por crónico emocional      | Es aplazar las responsabilidades por hacer otras actividades de mayor agrado e interés personal.   | - Busca emociones agradables.   | 1,3,5,7,10,13,15,18,20,23,25,27,30,33,34,35,37,38,39,40,41 |
|   |   |  | Procrastinación por aversión a la tarea    | Es la percepción de hostilidad frente a la demanda, por lo que postergan el inicio de sus tareas y/o responsabilidades ya que las avizoran o desagradables por considerarlas difíciles de poder resolverlas. | - Postergación de sus tareas.   | 2,4,6,8,9,11,12,14,17,22,31                                |
|   |   |  | Procrastinación por incompetencia personal | Es el sentimiento de incapacidad de llevar a cabo una determinada demandad por miedo a la exclusión social.  | - No hay capacidad de resolver una tarea.   | 24,26, 28,29   |
|   |   |  | Procrastinación por estímulo demandante    | Es postergar las responsabilidades por la existencia de un estímulo demandante que sobrepasa sus expectativas personales, por lo que suele experimentar sensaciones de incomodidad, desazón y molestia.      | - Aplazamiento de obligaciones  | 16,19,21,32,36   |

### Anexo 3. Instrumentos

#### FICHA TÉCNICA INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO

| ITEMS   | Muy bajo | Bajo | Promedio | alto | Muy alto |
|---|----------|------|----------|------|----------|
| <b>P16</b> Sentimientos de depresión y tristeza   |          |      |          |      |          |
| <b>P15</b> Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)                                     |          |      |          |      |          |
| <b>P19</b> Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad                                      |          |      |          |      |          |
| <b>P20</b> Conflictos o tendencia a polemizar o discutir  |          |      |          |      |          |
| <b>P18</b> Problemas de concentración   |          |      |          |      |          |
| <b>P17</b> Ansiedad, angustia o desesperación.  |          |      |          |      |          |
| <b>P21</b> Aislamiento de los demás   |          |      |          |      |          |
| <b>P12</b> Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea  |          |      |          |      |          |
| <b>P10</b> Fatiga crónica (cansancio permanente)  |          |      |          |      |          |
| <b>P13</b> Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.  |          |      |          |      |          |
| <b>P11</b> Dolores de cabeza o migrañas   |          |      |          |      |          |
| <b>P9</b> Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)  |          |      |          |      |          |
| <b>P14</b> Somnolencia o mayor necesidad de dormir  |          |      |          |      |          |
| <b>P25</b> Elaboración de un plan ejecución de sus tareas   |          |      |          |      |          |
| <b>P24</b> Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) |          |      |          |      |          |
| <b>P28</b> Búsqueda de información sobre la situación   |          |      |          |      |          |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| <b>P26</b> Elogios a sí mismo  |  |  |  |  |  |
| <b>P23</b> Aumento o reducción del consumo de alimentos  |  |  |  |  |  |
| <b>P4</b> Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)                                  |  |  |  |  |  |
| <b>P2</b> Sobrecarga de tareas y trabajos escolares  |  |  |  |  |  |
| <b>P5</b> El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) |  |  |  |  |  |
| <b>P6</b> No entender los temas que se abordan en la clase   |  |  |  |  |  |
| <b>P1</b> La competencia con los compañeros del grupo  |  |  |  |  |  |
| <b>P8</b> Tiempo limitado para hacer el trabajo  |  |  |  |  |  |
| <b>P7</b> Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)   |  |  |  |  |  |
| <b>P3</b> La personalidad y el carácter del profesor   |  |  |  |  |  |
| <b>P27</b> La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)   |  |  |  |  |  |
| <b>P29</b> Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)   |  |  |  |  |  |
| <b>P22</b> Desgano para realizar las labores escolares   |  |  |  |  |  |



## ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (E.P.A) GONZALES, 2014)

### I. Datos Generales:

Edad: \_\_\_ Grado/sección: \_\_\_ Vive con: \_\_\_ N° entre hermanos: \_\_\_

### II. Instrucciones:

La escala contiene una serie de declaraciones diseñadas para evaluar cómo maneja y organiza las actividades académicas. Para hacer esto, debe señalar cuán cierta es cada afirmación basada en sus sentimientos, pensamientos o comportamientos la mayor parte del tiempo. Recuerde, no hay una respuesta correcta o incorrecta, solo queremos saber su estado habitual, no el estado que debe o desea.

Para responder utilice la siguiente clave:

**N = Nunca   CN = Casi Nunca   AV = Algunas Veces   MV = Muchas Veces**

Lea detenidamente y con atención las preguntas que a continuación se le presentan y luego marque con un aspa (X) solo una respuesta por pregunta.

| N° | Ítems  | N | CN | AV | MV | S |
|----|--|---|----|----|----|---|
| 1  | Llego tarde a las reuniones de mi grupo de trabajo por estar entretenido en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc)  |   |    |    |    |   |
| 2  | Cuando un curso no me agrada, le dedico poco tiempo.   |   |    |    |    |   |
| 3  | Me preparo con anticipación para una exposición  |   |    |    |    |   |
| 4  | Termino mis trabajos a tiempo a pesar que el trabajo es difícil o complicado   |   |    |    |    |   |
| 5  | Dejo para mañana los trabajos que tengo que hacer hoy porque me distraigo en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc) |   |    |    |    |   |
| 6  | Postergo las lecturas de los cursos que no me Agradan  |   |    |    |    |   |

| N° | Ítems   | N | CN | AV | MV | S |
|----|---|---|----|----|----|---|
| 7  | Me falta tiempo para terminar de hacer mis trabajos.  |   |    |    |    |   |
| 8  | Invierto poco tiempo en hacer las tareas de los cursos que me desagradan  |   |    |    |    |   |
| 9  | Me es difícil empezar a estudiar si el curso no es de mi agrado.  |   |    |    |    |   |
| 10 | Me queda poco tiempo para hacer mis tareas por hacer otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc)                          |   |    |    |    |   |
| 11 | Cuando me asignan lecturas tediosas, las reviso el mismo día de la clase  |   |    |    |    |   |
| 12 | Ante un examen, me cuesta empezar a estudiar si la materia es complicada.   |   |    |    |    |   |
| 13 | Aprovecho al máximo el tiempo para hacer mis trabajos   |   |    |    |    |   |
| 14 | Me demoro en terminar mis trabajos a tiempo cuando veo que la tarea es muy complicada   |   |    |    |    |   |
| 15 | Al llegar la noche, pienso que podría haber aprovechado mejor el día en hacer mis trabajos sino hubiera pasado mucho tiempo con mis amigos.                               |   |    |    |    |   |
| 16 | Llego tarde a las clases cuando los cursos son tediosos para mí.  |   |    |    |    |   |
| 17 | A pesar de la dificultad del trabajo inicio lo más pronto posible   |   |    |    |    |   |
| 18 | Me trasnocho estudiando para un examen del día siguiente  |   |    |    |    |   |
| 19 | Cuando creo que no podré terminar la tarea asignada, prefiero postergar la entrega.   |   |    |    |    |   |
| 20 | Los fines de semana, a pesar que tengo trabajos por hacer, prefiero realizar otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc). |   |    |    |    |   |
| 21 | Al inicio del curso, cuando creo que no culminare con éxito, le dedico poco tiempo de estudio a la materia  |   |    |    |    |   |
| 22 | Me demoro en hacer un trabajo, cuando creo que es muy difícil o complicado.   |   |    |    |    |   |
| 23 | Termino los trabajos que me asignan lo más pronto posible   |   |    |    |    |   |
| 24 | Me cuesta estudiar para un examen cuando creo que no  |   |    |    |    |   |

|    |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|
|    | tendré buenos resultados.  |  |  |  |  |  |
| 25 | Interrumpo mi hora de estudio por hacer otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc).                   |  |  |  |  |  |
| 26 | Cuando sé que no me irá bien en una exposición, suelo pedir que aplacen mi presentación  |  |  |  |  |  |
| 27 | Llego a clases justo antes de que cierren la puerta.   |  |  |  |  |  |
| 28 | Cuando creo que no tengo la suficiente capacidad para realizar una tarea, demoro en terminarla.  |  |  |  |  |  |
| 29 | Me lleva mucho tiempo iniciar una tarea cuando creo que es difícil.  |  |  |  |  |  |
| 30 | Me demoro en terminar mis trabajos porque me distraigo en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc). |  |  |  |  |  |
| 31 | Me preparo por adelantado para los exámenes de los cursos que no me agradan  |  |  |  |  |  |
| 32 | Cuando me asignan una tarea que me desagrada prefiero aplazar la entrega   |  |  |  |  |  |
| 33 | Tengo que inventar excusas para pedir un plazo extra de entrega de trabajos  |  |  |  |  |  |
| 34 | Me falta tiempo para hacer mis trabajos por estar entretenido en otras actividades (internet, televisión, amistades, entre otros)                      |  |  |  |  |  |
| 35 | Asisto a clases puntualmente   |  |  |  |  |  |
| 36 | Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas   |  |  |  |  |  |
| 37 | Cuando se acerca la fecha de entrega y me siento presionado, recién empiezo a realizar mis trabajos.   |  |  |  |  |  |
| 38 | Llego a tiempo a las reuniones de grupo de trabajo   |  |  |  |  |  |
| 39 | Me es difícil organizarme para desarrollar cada tarea Asignada   |  |  |  |  |  |
| 40 | Dejo para mañana lo que puedo hacer hoy  |  |  |  |  |  |
| 41 | Siento que se me pasa el tiempo haciendo otras actividades y cuando me doy cuenta me queda poco tiempo para realizar mis trabajos académicos.          |  |  |  |  |  |

## Anexo 4: Validez de los instrumentos

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADÉMICO

| Nº  | Dimensiones / ítems  | Pertinencia <sup>1</sup> | Relevancia <sup>2</sup> | Claridad <sup>3</sup> | Sugere<br>ncias |
|-----|--|--------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------|
| P16 | Sentimientos de depresión y tristeza   | X                        | X                       | X                     |                 |
| P15 | Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)                                     | X                        | X                       | X                     |                 |
| P19 | Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad                                      | X                        | X                       | X                     |                 |
| P20 | Conflictos o tendencia a polemizar o discutir  | X                        | X                       | X                     |                 |
| P18 | Problemas de concentración   | X                        | X                       | X                     |                 |
| P17 | Ansiedad, angustia o desesperación.  | X                        | X                       | X                     |                 |
| P21 | Aislamiento de los demás   | X                        | X                       | X                     |                 |
| P12 | Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea  | X                        | X                       | X                     |                 |
| P10 | Fatiga crónica (cansancio permanente)  | X                        | X                       | X                     |                 |
| P13 | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.  | X                        | X                       | X                     |                 |
| P11 | Dolores de cabeza o migrañas   | X                        | X                       | X                     |                 |
| P9  | Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)   | X                        | X                       | X                     |                 |
| P14 | Somnolencia o mayor necesidad de dormir  | X                        | X                       | X                     |                 |
| P25 | Elaboración de un plan ejecución de sus tareas   | X                        | X                       | X                     |                 |
| P24 | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) | X                        | X                       | X                     |                 |
| P28 | Búsqueda de información sobre la situación   | X                        | X                       | X                     |                 |
| P26 | Elogios a sí mismo   | X                        | X                       | X                     |                 |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **ES SUFICIENTE**

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Rosa Esther Chirinos Susano

DNI: 08217185

Especialidad del validador: Psicólogo Clínico Educativo

15 de Octubre del 2020

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



Rosa E. Chirinos Susano

C.Ps.C. N°3090

Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS  
VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**

| Nº | Dimensiones / Items   | Pertinencia <sup>1</sup> | Relevancia <sup>2</sup> | Claridad <sup>3</sup> | Sugerencias |
|----|---|--------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------|
| 1  | Llego tarde a las reuniones de mi grupo de trabajo por estar  | X                        | X                       | X                     |             |
| 2  | Cuando un curso no me agrada, le dedico poco tiempo   | X                        | X                       | X                     |             |
| 3  | Me preparo con anticipación para una exposición   | X                        | X                       | X                     |             |
| 4  | Termino mis trabajos a tiempo a pesar que el trabajo es difícil o complicado  | X                        | X                       | X                     |             |
| 5  | Dejo para mañana los trabajos que tengo que hacer hoy porque me distraigo en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc)  | X                        | X                       | X                     |             |
| 6  | Postergo las lecturas de los cursos que no me agradan   | X                        | X                       | X                     |             |
| 7  | Me falta tiempo para terminar de hacer mis trabajos.  | X                        | X                       | X                     |             |
| 8  | Invierto poco tiempo en hacer las tareas de los cursos que me desagradan  | X                        | X                       | X                     |             |
| 9  | Me es difícil empezar a estudiar si el curso no es de mi agrado.  | X                        | X                       | X                     |             |
| 10 | Me queda poco tiempo para hacer mis tareas por hacer otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc)                          | X                        | X                       | X                     |             |
| 11 | Cuando me asignan lecturas tediosas, las reviso el mismo día de la clase  | X                        | X                       | X                     |             |
| 12 | Ante un examen, me cuesta empezar a estudiar si la materia es complicada.   | X                        | X                       | X                     |             |
| 13 | Aprovecho al máximo el tiempo para hacer mis trabajos   | X                        | X                       | X                     |             |
| 14 | Me demoro en terminar mis trabajos a tiempo cuando veo que la tarea es muy complicada   | X                        | X                       | X                     |             |
| 15 | Al llegar la noche, pienso que podría haber aprovechado mejor el día en hacer mis trabajos sino hubiera pasado mucho tiempo con mis amigos.                               | X                        | X                       | X                     |             |
| 16 | Llego tarde a las clases cuando los cursos son tediosos para mí.  | X                        | X                       | X                     |             |
| 17 | A pesar de la dificultad del trabajo inicio lo más pronto posible   | X                        | X                       | X                     |             |
| 18 | Me trasnocho estudiando para un examen del día siguiente  | X                        | X                       | X                     |             |
| 19 | Cuando creo que no podré terminar la tarea asignada, prefiero postergar la entrega.   | X                        | X                       | X                     |             |
| 20 | Los fines de semana, a pesar que tengo trabajos por hacer, prefiero realizar otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc). | X                        | X                       | X                     |             |
| 21 | Al inicio del curso, cuando creo que no culminare con éxito, le dedico poco tiempo de estudio a la materia  | X                        | X                       | X                     |             |
| 22 | Me demoro en hacer un trabajo, cuando creo que es muy difícil o complicado.   | X                        | X                       | X                     |             |
| 23 | Termino los trabajos que me asignan lo más pronto posible   | X                        | X                       | X                     |             |
| 24 | Me cuesta estudiar para un examen cuando creo que no tendré buenos resultados.  | X                        | X                       | X                     |             |
| 25 | Interrumpo mi hora de estudio por hacer otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc).                                      | X                        | X                       | X                     |             |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 26 | Cuando sé que no me irá bien en una exposición, suelo pedir que aplacen mi presentación  | X | X | X |  |  |
| 27 | Llego a clases justo antes de que cierren la puerta.   | X | X | X |  |  |
| 28 | Cuando creo que no tengo la suficiente capacidad para realizar una tarea, demoro en terminarla.  | X | X | X |  |  |
| 29 | Me lleva mucho tiempo iniciar una tarea cuando creo que es difícil.  | X | X | X |  |  |
| 30 | Me demoro en terminar mis trabajos porque me distraigo en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc). | X | X | X |  |  |
| 31 | Me preparo por adelantado para los exámenes de los cursos que no me agradan  | X | X | X |  |  |
| 32 | Cuando me asignan una tarea que me desagrada prefiero aplazar la entrega   | X | X | X |  |  |
| 33 | Tengo que inventar excusas para pedir un plazo extra de entrega de trabajos  | X | X | X |  |  |
| 34 | Me falta tiempo para hacer mis trabajos por estar entretenido en otras actividades (internet, televisión, amistades, entre otros)                      | X | X | X |  |  |
| 35 | Asisto a clases puntualmente   | X | X | X |  |  |
| 36 | Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas   | X | X | X |  |  |
| 37 | Cuando se acerca la fecha de entrega y me siento presionado, recién empiezo a realizar mis trabajos.   | X | X | X |  |  |
| 38 | Llego a tiempo a las reuniones de grupo de trabajo   | X | X | X |  |  |
| 39 | Me es difícil organizarme para desarrollar cada tarea asignada   | X | X | X |  |  |
| 40 | Dejo para mañana lo que puedo hacer hoy  | X | X | X |  |  |
| 41 | Siento, que se me pasa el tiempo haciendo otras actividades y cuando me doy cuenta me queda poco tiempo para realizar mis trabajos académicos.         | X | X | X |  |  |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **ES SUFICIENTE**

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Rosa Esther Chirinos Susano

DNI: 08217185

Especialidad del validador: Psicólogo Clínico Educativo

15 de Octubre del 2020

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



Rosa E. Chirinos Susano

C.Ps.C. N°3090

Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS**  
**VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADÉMICO**

| Nº  | Dimensiones / ítems  | Pertinencia <sup>1</sup> | Relevancia <sup>2</sup> | Claridad <sup>3</sup> | Sugerencias |
|-----|--|--------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------|
| P16 | Sentimientos de depresión y tristeza   | X                        | X                       | X                     |             |
| P15 | Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)                                     | X                        | X                       | X                     |             |
| P19 | Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad                                      | X                        | X                       | X                     |             |
| P20 | Conflictos o tendencia a polemizar o discutir  | X                        | X                       | X                     |             |
| P18 | Problemas de concentración   | X                        | X                       | X                     |             |
| P17 | Ansiedad, angustia o desesperación.  | X                        | X                       | X                     |             |
| P21 | Aislamiento de los demás   | X                        | X                       | X                     |             |
| P12 | Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea  | X                        | X                       | X                     |             |
| P10 | Fatiga crónica (cansancio permanente)  | X                        | X                       | X                     |             |
| P13 | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.  | X                        | X                       | X                     |             |
| P11 | Dolores de cabeza o migrañas   | X                        | X                       | X                     |             |
| P9  | Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)   | X                        | X                       | X                     |             |
| P14 | Somnolencia o mayor necesidad de dormir  | X                        | X                       | X                     |             |
| P25 | Elaboración de un plan ejecución de sus tareas   | X                        | X                       | X                     |             |
| P24 | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) | X                        | X                       | X                     |             |
| P28 | Búsqueda de información sobre la situación   | X                        | X                       | X                     |             |
| P26 | Elogios a sí mismo   | X                        | X                       | X                     |             |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **ES SUFICIENTE**

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Psic. María Luz Quintero Huarcaya

DNI: 07222234

Especialidad del validador: Psicología Clínica

18 de Octubre del 2020

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



María Luz Quintero Huarcaya

C.Ps.C. N°4608

Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS**  
**VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**

| Nº | Dimensiones / ítems   | Pertinencia <sup>1</sup> | Relevancia <sup>2</sup> | Claridad <sup>3</sup> | Sugerencias |
|----|---|--------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------|
| 1  | Llego tarde a las reuniones de mi grupo de trabajo por estar  | X                        | X                       | X                     |             |
| 2  | Cuando un curso no me agrada, le dedico poco tiempo   | X                        | X                       | X                     |             |
| 3  | Me preparo con anticipación para una exposición   | X                        | X                       | X                     |             |
| 4  | Termino mis trabajos a tiempo a pesar que el trabajo es difícil o complicado  | X                        | X                       | X                     |             |
| 5  | Dejo para mañana los trabajos que tengo que hacer hoy porque me distraigo en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc)  | X                        | X                       | X                     |             |
| 6  | Postergo las lecturas de los cursos que no me agradan   | X                        | X                       | X                     |             |
| 7  | Me falta tiempo para terminar de hacer mis trabajos.  | X                        | X                       | X                     |             |
| 8  | Invierto poco tiempo en hacer las tareas de los cursos que me desagradan  | X                        | X                       | X                     |             |
| 9  | Me es difícil empezar a estudiar si el curso no es de mi agrado.  | X                        | X                       | X                     |             |
| 10 | Me queda poco tiempo para hacer mis tareas por hacer otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc)                          | X                        | X                       | X                     |             |
| 11 | Cuando me asignan lecturas tediosas, las reviso el mismo día de la clase  | X                        | X                       | X                     |             |
| 12 | Ante un examen, me cuesta empezar a estudiar si la materia es complicada.   | X                        | X                       | X                     |             |
| 13 | Aprovecho al máximo el tiempo para hacer mis trabajos   | X                        | X                       | X                     |             |
| 14 | Me demoro en terminar mis trabajos a tiempo cuando veo que la tarea es muy complicada   | X                        | X                       | X                     |             |
| 15 | Al llegar la noche, pienso que podría haber aprovechado mejor el día en hacer mis trabajos sino hubiera pasado mucho tiempo con mis amigos.                               | X                        | X                       | X                     |             |
| 16 | Llego tarde a las clases cuando los cursos son tediosos para mí.  | X                        | X                       | X                     |             |
| 17 | A pesar de la dificultad del trabajo inicio lo más pronto posible   | X                        | X                       | X                     |             |
| 18 | Me trasnocho estudiando para un examen del día siguiente  | X                        | X                       | X                     |             |
| 19 | Cuando creo que no podré terminar la tarea asignada, prefiero postergar la entrega.   | X                        | X                       | X                     |             |
| 20 | Los fines de semana, a pesar que tengo trabajos por hacer, prefiero realizar otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc). | X                        | X                       | X                     |             |
| 21 | Al inicio del curso, cuando creo que no culminare con éxito, le dedico poco tiempo de estudio a la materia  | X                        | X                       | X                     |             |
| 22 | Me demoro en hacer un trabajo, cuando creo que es muy difícil o complicado.   | X                        | X                       | X                     |             |
| 23 | Termino los trabajos que me asignan lo más pronto posible   | X                        | X                       | X                     |             |
| 24 | Me cuesta estudiar para un examen cuando creo que no tendré buenos resultados.  | X                        | X                       | X                     |             |
| 25 | Interrumpo mi hora de estudio por hacer otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc).                                      | X                        | X                       | X                     |             |



|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 26 | Cuando sé que no me irá bien en una exposición, suelo pedir que aplacen mi presentación  | X | X | X |  |  |
| 27 | Llego a clases justo antes de que cierren la puerta.   | X | X | X |  |  |
| 28 | Cuando creo que no tengo la suficiente capacidad para realizar una tarea, demoro en terminarla.  | X | X | X |  |  |
| 29 | Me lleva mucho tiempo iniciar una tarea cuando creo que es difícil.  | X | X | X |  |  |
| 30 | Me demoro en terminar mis trabajos porque me distraigo en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc). | X | X | X |  |  |
| 31 | Me preparo por adelantado para los exámenes de los cursos que no me agradan  | X | X | X |  |  |
| 32 | Cuando me asignan una tarea que me desagrada prefiero aplazar la entrega   | X | X | X |  |  |
| 33 | Tengo que inventar excusas para pedir un plazo extra de entrega de trabajos  | X | X | X |  |  |
| 34 | Me falta tiempo para hacer mis trabajos por estar entretenido en otras actividades (internet, televisión, amistades, entre otros)                      | X | X | X |  |  |
| 35 | Asisto a clases puntualmente   | X | X | X |  |  |
| 36 | Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas   | X | X | X |  |  |
| 37 | Cuando se acerca la fecha de entrega y me siento presionado, recién empiezo a realizar mis trabajos.   | X | X | X |  |  |
| 38 | Llego a tiempo a las reuniones de grupo de trabajo   | X | X | X |  |  |
| 39 | Me es difícil organizarme para desarrollar cada tarea asignada   | X | X | X |  |  |
| 40 | Dejo para mañana lo que puedo hacer hoy  | X | X | X |  |  |
| 41 | Siento, que se me pasa el tiempo haciendo otras actividades y cuando me doy cuenta me queda poco tiempo para realizar mis trabajos académicos.         | X | X | X |  |  |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **ES SUFICIENTE**

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Psic. María Luz Quintero Huarcaya

DNI: 07222234

Especialidad del validador: Psicología Clínica

18 de Octubre del 2020

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



María Luz Quintero Huarcaya

C.Ps.C. N°4608

Firma del Experto Informante.



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

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

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

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

## **Anexo 6: Propuesta de valor**

### **PRIMERA VARIABLE: ESTRÉS ACADÉMICO**

Mejorar el rendimiento académico: a través de la concentración de la atención y la concentración de los estudiantes, se asegura el ambiente adecuado en el aula y la percepción sensorial y emocional se integra en el aprendizaje.

1. Es apropiado realizar una respiración profunda párese derecho, pero esté nervioso. Respire profundamente y contenga la respiración durante un segundo. Tu pecho se elevará. Ahora, trate de mantener su pecho en una "posición alta" cuando inhale (inhale y exhale). Coloque sus manos suavemente sobre su estómago y se sentirá tenso y relajado
2. Para después acostarse en el suelo o siéntese en una silla. Cierra tus ojos. Empiece a respirar con regularidad: cuente hasta cinco cuando respire por la nariz (en silencio). Mantenga el aire durante un segundo, luego vuelva a soplarlo por la boca, contando hasta cinco. Pon una mano sobre el vientre. No fuerce conscientemente las costillas para que permanezcan erguidas, pero preste atención al movimiento del diafragma. Mientras inhala y exhala, el estómago debe subir y bajar lentamente.
3. Se recomienda colocar el respirador en posición horizontal, luego sentarse y finalmente caminar erguido o mejor hasta que se incorpore a los hábitos personales.
4. El escenario ideal: cierre los ojos, trate de relajarse, puede sentarse o acostarse, y luego imaginar el escenario ideal, tal vez en la suave hierba junto al río claro, o en un denso bosque, lluvia fresca. Puede ser el lugar en el que has estado o el lugar ideal al que quieras ir. Pruebe tantos detalles sensoriales como sea posible. Finalmente, abrió los ojos y se puso de pie en silencio. La visualización puede ir acompañada de música relajante, clásica o natural.
5. Realiza ejercicios de pantalla digital: Ponla en un lugar cómodo, cierra los ojos e imagina que nuestra cabeza es una pantalla (blanca o negra) donde se proyectan números del 1 al 7 durante cinco o seis segundos, respectivamente. Si nos perdemos, empezamos desde el principio

La nutrición es uno de los principales aportes de la medicina preventiva para prevenir el estrés. Porque somos dieta, la salud es un factor positivo y la dieta contribuye a la salud. Aunque todo debe comerse, lo que comemos puede ser beneficioso o perjudicial, pero en distintas proporciones y frecuencias. Por tanto, se proponen las siguientes recomendaciones nutricionales:

1. La grasa preferente a consumir será el aceite de oliva (en especial, aceite puro de oliva virgen extra).
2. Los hidratos de carbono preferidos serán los de lenta absorción (legumbres, verduras, cereales), excluyendo dulces y bollería.
3. Sustituir, siempre que se pueda, la carne por pescado.
4. Los alimentos a la plancha, hervidos, al natural y al vapor son más preferibles que los fritos.
5. Todos los días, platos de vegetales.
6. Los lácteos aportan calcio para los huesos.
7. Evitar la cocina con muchas salsas, cremas, mantequilla y otras grasas.
8. Que no falte la ensalada y las frutas.
9. Tomar alimentos con fibra, pues facilita la digestión.
10. Sin abusar, los frutos secos (avellana, nuez, almendra...) deberían estar presentes diariamente.

## **SEGUNDA VARIABLE: PROCRASTINACIÓN**

1. Deben establecer metas. El objetivo produce una espiral de éxito muy eficaz. ¿Cómo deberían ser? Específicos (no universales, no conducen a la acción), ordenados (parciales, pero dentro del camino global), accesibles (pero no tan pequeños que no impliquen progreso) y temporalmente realistas. Además, una forma mejor que evitar o negar.
2. Toma decisiones y comunícate. Las decisiones formales y claras ayudan a dominar el sistema límbico: por lo tanto, la parte de planificación del cerebro



triunfa sobre la parte impulsiva. Bajo resoluciones solemnes y públicas, es más difícil violar las promesas.

3. Confíe en el trabajo diario activo para automatizar el trabajo y resistir la tentación. Las rutinas son el soporte básico para los objetivos a largo plazo, porque a través de la automatización, pueden eliminar las tentaciones y distracciones. Siempre que te ciñas a la rutina, cualquier persona que procrastina puede comportarse como alguien que no se adapta. Evitar las excepciones evita que se conviertan en la regla, porque el primer retraso es un camino abierto al segundo retraso.
4. Rompe la barrera de los -1 minutos. La verdadera barrera que hay que romper es un minuto para empezar a trabajar. Ese es el mayor obstáculo. Si se supera este enorme obstáculo inicial, todo será más fácil de sobrellevar y se evitará el mayor riesgo de procrastinación.
5. Evite la tentación de esa manera pueda evitar el peligro. La tentación de alienar (tareas alternativas o distracciones) puede retrasar tu satisfacción y reducir tu motivación. Siempre es bueno poner una barrera entre el trabajo y la tentación. La tecnología de empaque incluye tratar la tentación como algo remoto, abstracto, incierto e incierto, sin quedar atrapados en sus detalles más atractivos (como si reemplazara el sabor y la textura del chocolate, solo podemos ver visualmente una caja de empaque Buen chocolate sobre papel opaco).
6. Escriba ideas para sacarlas de su mente. Escribir ideas que no estén relacionadas con el tema en el que está trabajando puede evitar el gran riesgo de distracciones y retrasos. Dado que es difícil reprimir pensamientos con fuerza de voluntad (si nos obligamos a no pensar en algo, podemos terminar pensando más en ello), necesitamos la ayuda de un bloc de notas, que puede sacarlo de la cabeza y detenerlo. Permanece flotando.
7. Encuentra la expresión desagradable. Esto aumenta el valor de las tareas difíciles y, por tanto, mejora su baja motivación. Manipular las tareas mentalmente y asociarlas con cosas que nos agradan aumenta la motivación. Además, recompensarse y felicitarse a sí mismo mejorará la autosatisfacción.
8. Visualice los logros necesarios para alcanzarlos de antemano. Recrear

vigorosamente la situación activará nuestro pensamiento y producirá una imagen como si este logro ya hubiera ocurrido. Si somos optimistas y visualizamos positivamente la meta, daremos un paso hacia la meta. Por el contrario, el miedo al fracaso aumenta las posibilidades de fracaso.

9. Evite los argumentos de tolerancia a uno mismo. Si decimos "No pasó nada el día que llegué tarde, tengo tiempo"; "Miro Facebook, pero solo lo miré durante cinco minutos"; "Comenzaré mañana, es decir, lunes", realmente no veremos. No tomaré las medidas adecuadas incluso si me preocupo por mí mismo.
10. Lucha contra el aburrimiento. Cansado de arrastrar la procrastinación a la procrastinación. Existen algunas pautas para aumentar artificialmente el interés en las tareas: cambie la forma en que maneja las tareas, marque hitos más pequeños, reduzca el tiempo en una parte de la tarea (como en la autocompetencia) y conecte psicológicamente el todo más importante. Es efectivo colgar tareas en tareas de mayor rango y más importantes. Y, por supuesto, la fatiga es un factor que multiplica la insatisfacción y reduce la capacidad de trabajar duro.