



**UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP**

**FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN EN  
ESTUDIANTES DEL CLUB DE LECTURA CON SENTIDO  
MUSICAL DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE  
CUTERVO, 2020”**

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

**AUTORES:**

**Bach. MERINO VASQUEZ, IVAN RICHARD**

**Bach. POMA MACHACA, NATIVIDAD SONIA**

**LIMA – PERÚ**

**2021**

**ASESORA DE TESIS**

---

**Mg. GUISSOLA VANESSA MENDOZA CHÁVEZ**

**JURADO EXAMINADOR**

---

**Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE**  
**Presidente**

---

**Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO**  
**Secretario**

---

**Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTAROLA**  
**Vocal**

## **DEDICATORIA**

A Dios por darme la oportunidad de concluir exitosamente mi trabajo de tesis.

A mi madre por los ánimos brindados de seguir adelante sin mirar atrás.

A mi esposa y mis hijos por su apoyo y ánimo constante para alcanzar nuevas metas, tanto profesional y personal.

Iván Richard Merino Vásquez

A Dios por haberme dado esta oportunidad de cumplir mis objetivos.

A mis padres por sus consejos y ejemplos.

A mis hermanos y hermana por apoyarme siempre y acompañarme en mis aventuras de la vida diaria.

Natividad Sonia Poma Machaca

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a la Universidad Privada Telesup por ser parte de esta casa de estudios y habernos permitido estudiar la carrera de psicología de manera satisfactoria, igualmente a nuestros docentes por habernos ilustrado en los diferentes aspectos académicos en todos estos años. A nuestra estimada asesora de tesis por habernos brindado su tiempo de manera ideal, así como también por habernos tenido paciencia durante el desarrollo de la tesis. Igualmente agradecemos infinitamente a todas y todos los estudiantes que nos apoyaron con su participación en las encuestas de estudio de investigación, y para concluir agradecemos a todos nuestros compañeros de clase durante esta etapa universitaria, por su amistad, motivación y apoyo a pesar de vivir momentos difíciles a causa de esta pandemia del COVID -19.

## RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo buscar la relación que existe entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes pertenecientes al club de lectura con sentido musical de una institución educativa de la provincia de Cutervo; mediante un estudio correlacional, la muestra estuvo constituida por (57) estudiantes de 1° a 5° año de nivel secundaria, el muestreo fue de tipo censal y se aplicó como instrumento el inventario sistémico cognoscitivista y la escala de procrastinación académica. Los resultados obtenidos mostraron que en la muestra de estudio no existe relación entre el estrés académico y la procrastinación académica ( $r_s = -.053$ ;  $p = .697$ ), demostrándose que son variables independientes. Así mismo, se encontró que los niveles que predominan en ambas variables son moderados.

**Palabras clave:** procrastinación académica, estrés académico, deserción escolar.

## ABSTRACT

The present work aimed to search for the relationship between academic stress and procrastination in students belonging to the reading club with musical sense of an educational institution in the province of Cuervo; Through a correlational study, the sample consisted of (57) students from 1st to 5th year of secondary level, the sampling was census type and the cognitive systemic inventory and the academic procrastination scale were applied as an instrument. The results obtained showed that in the study sample there is no relationship between academic stress and academic procrastination ( $r_s = -.053$ ;  $p = .697$ ), showing that they are independent variables. Likewise, it was found that the levels that predominate in both variables are moderate.

**Keywords:** academic procrastination, academic stress, school dropout

## ÍNDICE DE CONTENIDO

CARÁTULA .....	i
ASESORA DE TESIS .....	ii
JURADO EXAMINADOR.....	iii
DEDICATORIA .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
INTRODUCCIÓN .....	xi
<b>I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>13</b>
1.1. Planteamiento de problema .....	13
1.2. Formulación del problema .....	15
1.2.1. Problema general .....	15
1.2.2. Problemas específicos .....	15
1.3. Justificación del estudio.....	16
1.4. Objetivos de la investigación .....	16
1.4.1. Objetivo general .....	16
1.4.2. Objetivos específicos .....	17
<b>II. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>18</b>
2.1. Antecedentes de la investigación.....	18
2.1.1. Antecedentes nacionales .....	18
2.1.2. Antecedentes internacionales .....	20
2.2. Bases teóricas de las variables .....	22
2.2.1. Definición de estrés.....	22
2.2.2. Definición de la procrastinación .....	32
2.3. Definición de términos básicos.....	42
<b>III. MÉTODOS Y MATERIALES:.....</b>	<b>43</b>
3.1. Hipótesis de la investigación .....	43
3.1.1. Hipótesis general.....	43

3.1.2. Hipótesis específicas.....	43
3.2. Variables de estudio .....	43
3.2.1. Definición conceptual .....	43
3.2.2. Definición operacional .....	44
3.3. Nivel de la investigación .....	45
3.4. Diseño de la investigación .....	45
3.5. Población y muestra de estudio.....	46
3.5.1. Población .....	46
3.5.2. Muestra .....	46
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	47
3.6.1. Técnicas de recolección de datos .....	47
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos .....	47
3.7. Métodos de análisis de datos .....	52
3.8. Aspectos deontológicos.....	53
<b>IV. RESULTADOS .....</b>	<b>55</b>
4.1. Resultados descriptivos.....	55
4.2. Contrastación de hipótesis específicas.....	58
<b>V. DISCUSIÓN.....</b>	<b>62</b>
5.1. Análisis de discusión de resultados .....	62
<b>VI. CONCLUSIONES .....</b>	<b>65</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>66</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>68</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>75</b>
Anexo 1: Matriz de consistencia .....	76
Anexo 2: Matriz de operacionalización .....	78
Anexo 3: Instrumentos .....	79
Anexo 4: Validación de Instrumentos.....	84
Anexo 5: Matriz de datos .....	86
Anexo 6: Propuesta de valor.....	90

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Análisis de validez ítem –test del Inventario de Estrés Académico SISCO.	50
Tabla 2.	Estadísticos de confiabilidad del Inventario de Estrés Académico SISCO.	51
Tabla 3.	Análisis de validez ítem –test de la Escala de procrastinación académica	52
Tabla 4.	Estadísticos de confiabilidad de la Escala de procrastinación académica.	52
Tabla 5.	Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable estrés académico .....	55
Tabla 6.	Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable procrastinación académica .....	55
Tabla 7.	Niveles de la variable estrés académico y dimensiones.....	56
Tabla 8.	Niveles de la variable procrastinación académico y dimensiones .....	56
Tabla 9.	Pruebas de normalidad del estrés académico.....	57
Tabla 10.	Pruebas de normalidad de procrastinación académico .....	57
Tabla 11.	Relación entre dimensiones estrés académico y las dimensiones de procrastinación académica.....	58
Tabla 12.	Relación entre las dimensiones del estrés académico y procrastinación académica .....	59
Tabla 13.	Relación entre las dimensiones de procrastinación académica y el estrés académico .....	60
Tabla 14.	Correlación entre estrés académico y procrastinación académica.....	61

## INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se analizó la relación que existe entre el estrés académico y la procrastinación académica. Con el transcurrir del tiempo nuestra sociedad demanda de una educación de calidad y hoy en la actualidad, las exigencias académicas están a flote y esto, puede favorecer el desarrollo humano donde el estudiante debe aprender a vivir desde la incertidumbre y es aquí donde llega a intervenir las estrategias de aprendizaje, el desarrollo de competencias y todo ello, logra convertirlo en un futuro ciudadano preparado para comprender el mundo de manera global y que sus acciones puedan realizarlo cumpliendo con los principios éticos, actitud crítica y con un gran compromiso donde el estudiante tenga las posibilidad de desarrollar al máximo su potencial en la acción educativa que conlleve al desarrollo social.

En la revisión de estudios realizados en la provincia de Cutervo, la educación impartida es de tipo básica regular con un enfoque transversal como en las diferentes instituciones a nivel del Perú con la diferencia que, en el año 2020, las orientaciones pedagógicas que se dieron para el servicio educativo fueron en el marco de la emergencia sanitaria por el coronavirus COVID-19. En este análisis resulta trascendental conocer y establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical en una institución educativa de Cutervo, ya que los altos niveles de estrés y los cambios que continuamente se dan en el currículo y en la didáctica de la enseñanza, puede ocasionar que el estrés académico perjudique la salud física y psicológica del estudiante, haciendo que posponga sus actividades académicas y éstas a su vez lleguen a que el estudiante deserte o se vea afectada su salud mental.

El propósito de la presente investigación fue determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académico en estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo en el año 2020.

Esta información permitirá conocer la relación del estrés académico con la variable procrastinación académica en estudiantes del club de lectura con sentido

musical de una institución educativa para contribuir con el conocimiento de la problemática lo que a su vez permitirá elaborar programas de intervención psicológica con el objetivo de disminuir el estrés académico y la procrastinación académica para una buena salud mental.

El presente trabajo consta de capítulo I introducción, que abarca los antecedentes más importantes relacionados con el tema de estudio en los últimos años.

En el capítulo II figura los antecedentes nacionales e internacionales, el marco teórico de las variables y la definición de términos.

En el capítulo III está el planteamiento de la hipótesis correspondiente a la investigación, las variables de estudio, la metodología y los procedimientos utilizados, incluyendo la población, técnicas e instrumentos de recolección de datos que se realizó en el presente trabajo de investigación, así como los aspectos deontológicos.

En el capítulo IV se plantea los resultados del estudio de investigación,

Capítulo V se presentan los análisis de la discusión de los resultados y/o hallazgos encontrados.

Capítulo VI en este capítulo se incluyó las conclusiones de la investigación.

Capítulo VII se encuentra las recomendaciones para que finalmente se presente las referencias bibliográficas consultadas; así como los anexos del presente estudio.

## **I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Planteamiento de problema**

Vivimos en una época donde en el pasar de los días todo cambia, mientras unos nos amoldamos a los cambios de una manera responsable, otros tratan de evitar la situación actual o responsabilidad, debido a que no se adaptaron a la realidad y su edad hace aún más difícil la situación por falta de apoyo, estamos hablando del adolescente y de su adaptación a su ambiente escolar y de cómo esta genera un estrés académico. Respecto al punto Caldera, Pulido y Martínez (2007) expresa que el estrés académico es provocado debido a las demandas en la se encuentra el estudiante y su entorno educativo. En sus estudios nos expresa que 1 de cada 4 personas en el mundo tiene problemas graves de estrés, especialmente aquellos individuos que viven en las grandes ciudades el 50% de estas personas padecen problemas de salud mental debido a que se encuentran sometidos a un nivel alto de estrés.

Román , Ortiz y Hernández (2009) refieren que, existen algunos estudios que se han realizado en Latinoamérica, sobre el estrés académico en donde la incidencia de este alcanza valores elevados al 67% en el nivel de estrés moderado, cabe resaltar que estos resultados están relacionados con el rendimiento académico bajo que presentan, los estudiantes universitarios pero no se cuenta con información suficiente, referente a estudios del estrés en el ámbito educativo del nivel secundario donde la investigación es nueva; dentro de la psicología, ya que se pudo observar que las investigaciones lo relacionan con diferentes variables asociadas como, el género, la edad , las estrategias de afrontamiento, la ansiedad y otras más que se dan. Por ello, se hace necesario conocer el nivel de estrés académico que tiene los estudiantes del nivel secundario para diseñar programas de intervención que procuren disminuir los efectos que ocasiona el estrés en cada uno de los estudiantes y que a su vez influye en su desempeño académico, configurándose el estrés académico como un problema de salud mental, y de manera particular en un problema para la institución educativa.

Al investigar sobre el estrés académico en los estudiantes del nivel secundario, también se hace necesario estudiar la otra variable relacionada con ella que es la procrastinación académica. Este término que se está utilizando en nuestra sociedad se ha convertido en un fenómeno característico, que consiste en postergar las tareas y/o actividades como un hecho irresponsable del quien la práctica que puede ser voluntario o involuntario, pero que a las finales generara severas consecuencias para el procrastinador. Se da inicio en la adolescencia y se va estableciendo en la edad adulta afecta a la persona humana en su desempeño académico y/o en sus actividades laborales Álvarez (2010). Todas estas investigaciones abren un tema interesante en el ámbito de la educación y la psicología, ya que se pretende estudiar la relación que existe entre el estrés académico y la procrastinación académica que sufren algunos estudiantes.

Según algunas investigaciones realizadas se encontró que, el nivel de procrastinación en los estudiantes es elevada y en ciertos momentos como en ciertos tipos de población. Ferrari, O'Callaghan y Newbegin (2005) indica que es un fenómeno habitual que se presenta con frecuencia ya que el 70% de los estudiantes procrastinan. Así también, la procrastinación está considerada como una conducta que se establece y se mantiene en el estudiante durante todo el periodo académico Rice, Richardson y Clark (2012).

En el ámbito latinoamericano, según algunas investigaciones realizadas se encontró que un 90% de estudiantes procrastina, pero no siempre con carácter crónico Natividad (2014), asimismo, Guzmán (2013) detalla en sus investigaciones que entre el 80% y el 95% de los estudiantes procrastina; y de estos a su vez, el 70% se va considerando un procrastinador y casi el 50% procrastina de una manera consistente y problemática. Se muestra que del 20% al 25% de la población general en América son procrastinadores crónicos Díaz (2019).

Según lo mencionado se consideró investigar, el estrés académico y el tema de la procrastinación académica, los cuales vienen afectando a la población estudiantil del nivel secundario más aun ahora que las instituciones educativas cuentan con un sistema educativo diferente a otros años generada por la pandemia COVID-19. La investigación del estrés académico y procrastinación académica en una institución educativa de Cutervo es nula, pero resulta importante conocer las

principales problemáticas que aquejan a los estudiantes, debido que ello influye en el aprendizaje y desempeño académico en los adolescentes.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

PG. ¿Qué relación existe entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020?

### **1.2.2. Problemas específicos**

PE 1. ¿Cuál es el nivel en cada una de las dimensiones del estrés académico que predomina en estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020?

PE 2. ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica y sus dimensiones que predomina en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020?

PE 3. ¿Cuál la relación que existe entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones de la procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020?

PE 4. ¿Cuál es la relación entre las dimensiones del estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020?

PE 5. ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020?

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

La importancia del presente estudio a nivel teórico busca brindar información sobre el estrés académico que se presenta en el estudiante y de cómo este reacciona y se adapta frente a las demandas y/o situaciones académicas y la relación que esta tiene con la procrastinación académica que es la otra variable de estudio, que también afecta al estudiante en su labor educativa ya que es un mal hábito que tiene un estudiante en cuanto al desempeño académico dejando para el último momento la realización de los deberes escolares. Esta es una realidad que se ha venido observando más aún frente a la nueva situación de exigencias y demandas que los estudiantes enfrentan a diario en época escolar y porque no decir con este nuevo enfoque educativo de modalidad no presencial del programa Aprendo en Casa, que se está dando a nivel nacional, estos resultados servirán para futuras investigaciones, aportando conocimientos en los temas mencionados.

A nivel metodológico se busca confirmar las propiedades psicométricas de ambos instrumentos lo que permitirá contar con dos instrumentos confiables y válidos para la muestra de estudio.

A nivel práctico a partir de los hallazgos encontrados la institución educativa, será conocedora de la problemática lo que permitirá elaborar programas de intervención psicológica y desarrollar con los estudiantes el área de tutoría académica al igual que la consejería psicológica con el propósito de reducir el estrés académico y la procrastinación académica para una buena salud mental.

### **1.4. Objetivos de la investigación**

#### **1.4.1. Objetivo general**

OG. Determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.

#### **1.4.2. Objetivos específicos**

- OE 1. Identificar el nivel en cada una de las dimensiones del estrés académico en estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.
- OE 2. Identificar el nivel de procrastinación académica y sus dimensiones en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.
- OE 3. Analizar la relación entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.
- OE 4. Analizar la relación entre las dimensiones del estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.
- OE 5. Analizar la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.

## **II. MARCO TEÓRICO**

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

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

Valle (2019) efectuó una investigación sobre la procrastinación así como también del estrés académico con estudiantes del nivel secundario del quinto grado, cuyo estudio aplicado fue descriptivo correlacional además de una relación entre procrastinación académica y estrés académico, esta investigación se realizó con la finalidad de determinar la correlación entre el estrés académico y procrastinación académico con estudiantes, de una institución educativa Parroquial nivel secundario del distrito comas, 163 estudiantes de nivel secundario del quinto grado fue la muestra utilizada, la Escala de Procrastinación Académica (APA) perteneciente a Busko (1998), el cual fue adaptado por Álvarez en el 2010 al igual que el inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2006), cuyos instrumentos se usaron para la recolección de datos, entre las variables procrastinación académica y estrés académico no tiene correlación estadísticamente significativa lo cual es tomado como resultados.

Álvarez y Cerrón (2019) realizaron una investigación que trató sobre el estrés académico, así como también la procrastinación en el nivel secundario con estudiantes del quinto grado, se utilizó el método científico, diseño no experimental, corte transeccional; tipo aplicado; nivel descriptivo – correlacional, cuya finalidad fue precisar si hay correlación entre el estrés académico y procrastinación en estudiantes del quinto grado de secundaria, en las instituciones educativas con jornada escolar completa en la provincia de Lircay – Huancavelica, 193 alumnos fue la muestra utilizada en este estudio, la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) perteneciente a Edmundo Arévalo Luna y Cols (2011) así como también el Inventario SISCO del estrés académico de Barraza (2006) fueron los instrumentos utilizados, encontrándose como resultado donde se muestran un nivel de significancia  $\alpha = 0,000$  y  $\rho = .649$ , por lo cual demuestra que hay correlación, directa moderada y es significativa entre la variable estrés académico

y la variable procrastinación en alumnos de quinto de secundaria; o sea, que tanto los niveles de estrés académico y procrastinación se maximizaron paralelamente.

Córdova (2018) llevó a cabo un estudio sobre estrés académico y procrastinación en alumnos, donde se aplicó un análisis correlacional y de corte transversal, su objetivo fue examinar si existe correlación de variable como el estrés académico y procrastinación académica en alumnos, este trabajo se realizó en la Universidad Nacional de Ingeniería – Lima, cuya muestra utilizada fue de 285 estudiantes, la Escala de Procrastinación (Gonzales, 2014) creada en Perú y el “Inventario SISCO de Estrés Académico” (Barraza, 2006) elaborado en México, fueron instrumentos utilizados para esta investigación, llegando a una conclusión de que entre el estrés académico seguido de la procrastinación ( $\rho = 0,456$ ,  $p = 0,000$ ) es positiva y al mismo tiempo altamente significativa, lo cual da a entender que mientras haya mayores niveles de estrés, presentan elevados niveles de procrastinación los estudiantes, esto quiero decir que los estudiantes se estresan frente a las exigencias educativas cuyas síntomas son distracción, fatiga, angustia, tensión muscular del cuello y hombro, alteraciones del sueño y apetito, molestia o dolores de cabeza, sentimientos de culpabilidad, en la toma de decisiones se le hace dificultoso, sentimientos de incompetencia de fracaso, desmotivación lo cual todo esto conduce a que los estudiantes evadan sus responsabilidades en el aspecto académico, aplacen constantemente sus tareas canalizando a las procrastinación.

Vásquez (2016) investigó sobre el tema de estrés académico junto con la procrastinación en los alumnos de la institución educativa estatal, se realizó un estudio de naturaleza Descriptivo-Correlacional, cuyo objetivo fue precisar la correlación las variables de procrastinación y estrés académico en alumnos del nivel secundario, pertenecientes a un centro educativo de Chiclayo correspondiente a la Región Lambayeque, la muestra utilizada fue de 137 estudiantes, la técnica de evaluación psicométrica “Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)” y el “Inventario SISCO del Estrés Académico” se utilizaron como instrumentos para esta investigación, encontrándose como resultados que no existe correlación significativa en las variables lo cual indica que del mismo modo no existe relación significativa entre las sub escalas que la conforman la cuales son: la variable de

estrés académica, evasión de responsabilidades, baja autoestima, desorganización, motivación y dependencia.

Córdova (2016) llevó a cabo un estudio sobre el estrés académico y la procrastinación, donde se aplicó un estudio correlacional y de corte transversal, su objetivo fue distinguir la correlación de las variables de estrés académico y procrastinación en alumnos, en la UNI – Lima, cuya muestra utilizada fue de 285 estudiantes, la Escala de Procrastinación (Gonzales, 2014) creada en Perú y el “Inventario SISCO de Estrés Académico” (Barraza, 2006) elaborado en México fueron utilizados como instrumentos para esta investigación, obteniendo como resultados positiva y altamente significativa entre estrés académico y procrastinación ( $\rho = 0.456$ ,  $p = 0.000$ ), esto nos da a entender que mientras va maximizándose los niveles de estrés, los estudiantes mostrarán elevados niveles de procrastinación, mayor demanda académica los estudiantes llegan a estresarse más y esto conlleva a que los estudiantes no cumplan con sus responsabilidades en el aspecto académico, aplacen constantemente sus tareas canalizándose a procrastinación.

### **2.1.2. Antecedentes internacionales**

Palacios, Belito, Bernaola y Capcha (2020) investigaron el tema de procrastinación, así como también del estrés académico en el engagement o compromiso académico en universitarios, con una investigación de tipo sustantiva a un nivel descriptivo. Con un estudio correlacional – causal, se utilizó el método hipotético deductivo, cuyo objetivo fue determinar la repercusión de la procrastinación y al mismo tiempo del estrés en el compromiso académico de los alumnos, realizado en la facultad de educación mediante los ciclos III, V, y VII, 340 estudiantes fue la muestra para dicha investigación, los instrumentos usados en este caso para la variable denominada procrastinación académica se aplicó el cuestionario de Solomon & Rothblum (1984) PASS (Procrastination Assessment Scale - Students); y en cuanto a la variable denominado estrés académico se aplicó el SISCO de Barraza (2007) y finalmente para la variable engagement académico se aplicó UWES-Student de Salanova, Bresó y Schaufeli (2005), en esta oportunidad los resultados obtenidos fueron que influye de manera significativa tanto la procrastinación al igual que el estrés académico en la dimensión vigor del

engagement académico en un 54.8%. seguidamente se encontró que tanto la procrastinación y estrés académico inciden en el engagement académico en universitarios; debido a la desviación  $p < 0.05$  y el modelo es explicado en un 70.4%.

Trujillo y González (2019) realizaron una investigación sobre el estrés académico y su nivel en estudiantes de postgrado, esta investigación fue de tipo cuantitativo, correlacional, no experimental, cuya finalidad fue verificar el grado de influencia del estrés académico, el lugar donde se pudo realizar esta investigación fue en la Facultad de Educación, UCC – Bogotá, se utilizó como muestra 216 estudiantes, el instrumento que permitió ver el nivel de estrés en estudiantes fue el Inventario Sistemático Cognoscitivista en la investigación de estrés académico, se obtuvo que en esta población el nivel de estrés es medio alto con un 72 %, y con estos resultados se plantea una propuesta educativa enfocada en el aprendizaje de técnicas de manejo del estrés académico.

Barraza y Barraza (2019) realizaron un estudio de corte cuantitativo, con el fin de precisar la correlación entre la procrastinación académica y el estrés académico, la muestra utilizada fue de 300 estudiantes, de la institución de educación media nivel superior técnico público en la ciudad de Durango, México. Los resultados muestran que el estrés académico se relaciona de manera positiva con la postergación de actividades ( $p < .01$ ) y de manera negativa con la autorregulación académica ( $p < .01$ ). cuyos instrumentos utilizados para este trabajo fue la escala de procrastinación académica y el inventario SISCO para el estudio del estrés académico. Finalmente, se hizo análisis de las variables tanto del estrés académico seguido de la procrastinación académica, cuyos resultados fueron que no existe correlación ( $p = .165$ ).

Chávez y Morales (2017) investigaron sobre la procrastinación académica de estudiantes, cuyo objetivo fue identificar la Autorregulación académica y Postergación de actividades, en su centro de estudios, con un enfoque cuantitativo de corte descriptivo-correlacional, estudios, utilizaron una muestra de 521 estudiantes, la Escala de Procrastinación Académica adaptada por Álvarez (2010), fue el instrumento aplicado para este trabajo de investigación, donde los resultados evidencian que el grado de fiabilidad de las subescalas se valoró a través del alfa de Cronbach, .822 fue el indicador obtenido en cuanto al factor Autorregulación

académica, mientras que para el factor Postergación de actividades fue de . 669. Entonces se muestra que en cuanto a las mujeres (52.3%) presentaron un porcentaje mayor en la categoría a veces, que se refiere que en ocasiones llegan a postergar las actividades académicas. Mientras que en los varones un (47.1%) donde obtuvieron un porcentaje mayor comparando con las mujeres referente a la categoría casi siempre (25.6%) y (2.3) que figura en la categoría siempre. Esto nos llega a mostrar que en cuanto a los varones son los que postergan un poco más en estas acciones.

Quito, Tamayo, Buñay y Neira (2017) realizaron un estudio sobre el estrés académico, de tipo descriptivo, observacional y transversal, la finalidad de esta investigación es hacer una descripción sobre el estrés académico, en una institución educativa “Pencas” perteneciente a la ciudad de Cuencas provincia de Chimborazo y de igual forma a la Unidad Educativa PCEI “CHIMBORAZO” del cantón Chunchi – Capzol que pertenece a la provincia de Chimborazo, por lo cual hiso posible constatar en un aproximado del 90 % de la muestra sobre el estrés académico, el Inventario SISCO que mide el nivel de estrés académico, al mismo tiempo se pudo reconocer como estresores relevantes o sobresaliente el carácter y su sistema de evaluación del docente y algo inevitable que es la competencia que se realiza entre compañeros de estudios en general.

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

### **2.2.1. Definición de estrés**

El estrés existe desde que aparece el hombre en los tiempos primitivos, en su actuar ante los riesgos ya sea luchando o huyendo.

Se conceptualiza de tres formas generalmente: 1. Según Cannon (1932); Holmes y Rahe, (1967) el estrés es un conjunto de estímulos. Que de acuerdo a las condiciones que ofrece un ambiente va causando sentimientos tensionados por lo cual se vuelven amenazantes o peligrosas y estos son conocidos como estresores. Entonces, se le define como estrés a una característica del ambiente (estímulo), como por ejemplo si apuntamos al estrés laboral.

Según Selye, (1960) señala en este enfoque a una respuesta que viene a ser la reacción de las personas frente a los estresores, cuya reacción se representa mediante un estado de tensión compuesto por el psicológico conformado por el comportamiento, seguida de los pensamientos emitidos por la persona y la actividad corporal que viene a ser la parte fisiológica.

El desarrollo de los estresores son respuestas a los mismos y de manera mutua realizan una acción entre persona y ambiente Lazarus y Folkman, (1986).

En el sector de la salud conformado por personas que brindan servicio de salud, principalmente los profesionales en enfermería quienes poseen una gran responsabilidad de ofrecer un cuidado o servicio idóneo a pacientes que están en situaciones críticas y otros; son los más afectados por el estrés, que es uno de los problemas más preocupantes que han invadido en la salud del ser humano.

El cuerpo humano y todos los mamíferos cuando sienten alguna amenaza externa, habitualmente reaccionan de la misma forma: huye o combate. Según estudios a inicios del siglo XX, la presión actúa de manera estimulante y puede ser benigna y beneficioso en cantidades moderadas ya que esto da paso a reacciones presentadas naturalmente por el ser humano y esto le permite superar los retos de la vida y si esta presión se nos va de control se expone ante un peligro (Walter Canon).

El estrés para tratar de minimizar los efectos se incrementa el consumo de ansiolíticos vinculadas a otras conductas no saludables como el tabaquismo, el alcoholismo o la ansiedad por la comida.

Los muchos problemas de comportamiento provocadas por el estrés no solo afecto al ser humano sino también en los animales de compañía muestran agresividad, ansiedad, hiperactividad, conductas compulsivas, las fobias. Pero también actúa mecanismo muy necesario para la adaptación del organismo frente a los diferentes estímulos que recibe del exterior por lo que es beneficioso.

Al estrés, también se le conoce como tensión emocional o tensión física. Todas las personas sienten estrés y esto consiste en la manera de reaccionar frente a cualquier demanda, desafío a través del rendimiento del trabajo o actividades académicas, cambios importante en la vida o experiencias traumáticas y todo esto

puede afectar la salud, por lo cual es importante estar atentos a la forma como estamos enfrentando estos acontecimientos estresantes que pueden ser de menor y de mayor significatividad y esto conduzca al momento en que pueda y deba buscar ayuda profesional.

Sin embargo, no todo estrés es malo como ya se mencionó anteriormente como una respuesta al peligro, el estrés le da indicaciones al cuerpo que esté listo, preparado para enfrentar una amenaza o protegerse y huir dirigiéndose a algún lugar seguro. Es en ese instante que el cuerpo experimenta cambios repentinos donde los músculos se sobrecargan y se cansan, la respiración y el pulso se agilizan, el cerebro utiliza oxígeno mucho más de lo habitual maximizando la actividad. Por lo cual esto sirve como un arma de supervivencia que surge como consecuencia del estrés. Momentos cuando la vida no está en riesgo el estrés interviene como un elemento motivador del ser humano de acuerdo a sus necesidades.

#### ***2.2.1.1. Definición de estrés académico***

Es en los años de 1990 donde se dio inicio a la investigación referente al estrés. Desde que la persona inicia un proceso de aprendizaje tanto de manera individual como en el aula es donde experimenta tensión. Según Orlandini (1999) refiere al estrés como una tensión de manera recargada presente en lo académico desde el preescolar o nivel inicial que va continuo hasta la educación de nivel superior o universitario.

El estrés académico es un proceso organizado, que se adecúa y es de carácter psicológico desde el modelo sistemático cognoscitivista Barraza (2006) esto se encuentra en un contexto académico, por lo cual está rodeado de demandas o exigencias convirtiéndose para el estudiante en estresores que afectan de manera interna.

En el momento que desencadenan situaciones sintomáticas lo cual vienen a ser los indicadores del desequilibrio y estos estresores causen inestabilidad sistémica o situación estresante que fuese al estudiante a ser frente a diferentes acciones de afrontamiento (output).

El estrés académico es provocado por las grandes exigencias y demandas que exige la vida universitaria afectando el sistema de vida del estudiante Caldero, Pulido y Martínez (2017).

Generalmente por la debilidad, temperamento, capacidad de afrontar estresores de la vida y el apoyo social. El incremento del pulso, transpiración en exceso y tensión muscular de las extremidades superiores e inferiores, palpitations cardiacas, alteraciones del sueño, agitación crónica, problemas digestivos y cefalea son los efectos del estrés académico. Cuyas respuestas la más frecuentes se muestran mediante la conducta como el deterioro o daño con respecto al desempeño, aislamiento, tabaquismo, falta o aumento de apetito, desgano, desmotivación, alcoholismo, gestos de nerviosismo, incremento o disminución del sueño.

Si nos ubicamos en la parte psicológica destacan indicadores como: desconcentración, inquietud, irritabilidad, la pérdida de la autoconfianza, preocupaciones, indecisiones, al igual que pensamientos resistentes y bloqueadores y distractibilidad.

El estrés académico al desequilibrar el estado mental de la persona va a afectar la educación centrada en los estudiantes y su calidad de vida. Viene a ser un proceso sistemático por lo cual la persona va adaptando y es esencialmente psicológico ya que apunta a los aspectos sociales, culturales y biológicos, lo cual influyen en el comportamiento humano de manera individual y social y en el desarrollo de la mente humana.

Las sobrecargas de tareas, los exámenes y el carácter del profesor son los principales estresores en cuanto al estrés académico.

#### *2.2.1.1.1. Factores asociados al estrés académico*

Es una amenaza para el estudiante el estrés ya que puede ocasionarle reacciones negativas las cuales son el social o cultural, el potencial, el químico, físico y el psicológico. Estos factores son:

**a) Factor biológico**

Según investigaciones indican que las mujeres en comparación con los varones son las que sufren de manera fácil el agotamiento emocional. Los diferentes cambios ocasionados en el organismo humano ayuda al desarrollo del estrés como la enfermedad, edad, accidentes, el sexo.

**b) Factor psicológico**

De acuerdo a las cualidades y tipos de personalidad del sujeto pueden llegar a estresarse frente a situaciones de ansiedad, depresión, baja autoestima, desmotivación, falta de concentración, memoria, y demás. Conforme a lo dicho por Dávalos, las personas impulsivas, irritables, agresivas e impacientes son las más expuestas a desencadenar rápido el estrés Restrepo, Sánchez y Castañeda (2020).

**c) Factor sociocultural**

El ser humano va formando su comportamiento de acuerdo a la cultura con la que le rodea, los factores económicos, sociales, religiosos, étnicos y otros donde la más sobresaliente es la familia.

La familia, las instituciones educativas, el trabajo son ambientes que predominan en el desarrollo de las personas Restrepo, Sánchez, y Castañeda, (2020).

**2.2.1.2. Consecuencias del estrés académico**

Esta reacción psicológica va enfocada en el rendimiento intelectual de manera dificultosa igualmente en lo social y en el aspecto emocional. Esto altera el buen funcionamiento de la parte mental y físico al enfrentar una actividad académica excesiva.

Según Russek (2016) el estrés académico se produce mediante una secuencia de alteraciones psicológicas, problemas de conducta y ausentismo escolar. El deterioro que sucede en lo social y personal del alumno se expresa tanto en lo físico, psicológico y conductual; como consecuencia que va dejando el estrés académico por la sobrecarga académica.

#### *2.2.1.2.1. Consecuencias físicas*

El estrés académico ocasiona daños que puede ser por un tiempo corto o de manera permanente cuando la persona está frente a exigencias académicas. Esto no solamente la parte emocional, también causa daños orgánicos del sujeto que, al no ser tratado a tiempo, puede causar daños de forma permanente en el organismo de la persona por lo cual las consecuencias son: Alteraciones en el sueño, cansancio permanente, cefalea, problemas de indigestión, dolor abdominal, transpiración, gastritis, contracciones cardiacas alteradas, morderse las uñas, rascarse, mayor necesidad de dormir, miedo intenso y dolores musculares Blázquez (2012).

#### *2.2.1.2.2. Consecuencia psicológica*

Cada persona mantiene un sistema de vida de un estrés académico duradero, ya que va formando parte de su vida cotidiana y los síntomas se van tonando como algo normal. Debido a esto, los efectos psicológicos se agudizan y provocan trastornos de gravedad emocional, deserción escolar y sobre todo al suicidio. Estas consecuencias psicológicas son: Insuficiencia para poder relajarse y lograr la tranquilidad, depresión y tristeza, decaimiento, ansia, aflicción, desespero, actitud agresiva, concentración dificultosa, irritabilidad maximizada, frustración, cambios rápidos en el estado de ánimo, motivación minimizada Blázquez (2012).

#### *2.2.1.2.3. Consecuencias comportamentales*

El estrés académico dentro del contexto social y personal afectan el desenvolvimiento normal cuyas consecuencias son: conflictos o tendencia a polemizar a discutir, aislamiento de la demás, desgano para realizar las labores escolares, aumento o reducción del consumo de alimentos, fumar, absentismo o ausencia de las clases, consumir alcohol o sustancias adictivas y deserción escolar. Por tal motivo, hace que la persona tenga problemas para que normalmente se ajuste a su medio, causando conflictos de manera regular con las personas que le rodean en el contexto académico, mostrando irritabilidad constante que va interfiriendo en su desarrollo Blázquez (2012).

### **2.2.1.3. Síntomas del estrés académico**

Estos se dividen en síntomas físicos involuntarios, síntomas psicológicos, síntomas conductuales.

#### *2.2.1.3.1. Síntomas físicos involuntarios.*

Está conformado por el incremento de la presión arterial, actividades respiratorias maximizadas de la presión arterial, aumento de actividad respiratoria, taquicardia, dilatación pupilar, hiper-sudoración, temblores, estado de excitación general, insomnio-hipersomnias, cefaleas y sequedad de la boca.

#### *2.2.1.3.2. Síntomas psicológicos.*

Lo conforma la inquietud, irritabilidad, desasosiego, miedo difuso, desorganización del curso del pensamiento, desorientación temporo-espacial, disminución del rendimiento intelectual, disminución de vigilancia y atención dispersa.

#### *2.2.1.3.3. Síntomas conductuales.*

Conformado por la perplejidad, imposibilidad de relajarse, situación de alerta, caminatas sin rumbo, tensión muscular, bloqueos frecuentes y respuestas desproporcionadas a estímulos externos.

### **2.2.1.4. Tipos de estrés**

Aprender a gestionar el estrés puede que sea difícil; entre ellos tenemos el estrés agudo, el estrés episódico y el crónico.

#### *2.2.1.4.1. Estrés agudo*

Se manifiesta a causa de las demandas y al igual que las exigencias del tiempo de las presiones de acciones que acaban de suceder y exigencias que se dan de manera anticipada de un cercano futuro. De manera moderada esto puede ser emocionante hasta fascinante, pero si esto se excede el resultado será fatigante.

Por ejemplo, al practicar un deporte de montaña como es el esquí, si se realiza vemos que el descenso es rápido y complicado, pero al mismo tiempo es estimulante de mañana. Mientras que si se practica el mismo deporte en el mismo descenso al finalizar el día sería muy agotador. Esquiar de manera excesiva sin medir los límites puede resultar muy peligroso ya que resultaría con caídas y fractura en los huesos. Ahora si lo comparamos con el estrés esto conduciría a molestias como fuertes dolores de cabeza, agonía psicológica, malestares estomacales.

El tiempo es muy limitado o corto para causar daños a tal magnitud en comparación del estrés a largo plazo. A continuación, se mencionará los síntomas más conocidos.

- **Agonía emocional:** Conformada por las emociones de enojo, depresión y ansiedad.
- **Problemas musculares:** Comprenden tensiones musculares a causa del desgarramiento muscular, dificultades y ligamentos. Del mismo modo forma parte los dolores de cabeza, espalda y mandíbula.
- **Problemas estomacales:** Conformado por síntomas como la diarrea, acidez, estreñimiento, flatulencia y otros.
- **Sobreexcitación pasajera:** Comprende el impedimento para poder respirar, dolores en el pecho, pies y manos frías, migrañas, mareos, palpitaciones, palmas de las manos sudorosas, un acelerado ritmo cardiaco y la presión sanguínea elevada.

Cualquier persona puede sufrir de estrés agudo, afortunadamente se puede tratar y es manejable.

#### *2.2.1.4.2. Estrés agudo episódico*

Los cardiólogos Ray Rosenman y Meter Friedman indican que la personalidad "Tipo A" está sujeto a dificultades cardiacas y esto es semejante a un suceso excesivo de estrés agudo episódico o estrés agudo de forma repetitiva.

Los que forman parte de este tipo muestran motivos de agresividad, impaciencia y agobio en exceso.

Mediante investigaciones que realizaron Friedman y Rosenman indican que las personalidades del Tipo A obtienen enfermedades coronarias a diferencia que las personalidades del Tipo B, que muestran una conducta opuesta. Una agitación duradera son síntomas de estrés agudo episódico como los dolores de cabeza de manera angustiosa, migrañas, dolor en el pecho, hipertensión y padecimientos cardiacos.

En este caso se necesita de una ayuda profesional lo cual es un amplio proceso ya que las personas que la padecen se resisten al cambio y estas mediante promesas de alivio del dolor y de los síntomas se pueden recuperar a través de un tratamiento y un programa de la misma.

#### *2.2.1.4.3. Estrés crónico*

La padecen las personas que se resisten al cambio, no le dan alguna alternativa de solución a acontecimientos deprimentes. Tanto así que las personas se limitan y no buscan un sistema de solución a las exigencias que se vuelven presiones inflexibles durante un tiempo que parece las de no acabar; hasta puede llegar al tal extremo de matar mediante la violencia, ataque al corazón, suicidio, apoplejía y el cáncer.

Estas personas se sienten vencidos de manera física y mental por el desgaste a largo plazo y estos son muy difíciles de tratarse y se requiere de la atención de un médico y manejo idóneo del estrés.

#### **2.2.1.5. Características del estrés académico**

Es una secuencia de carácter adaptativo y al mismo tiempo psicológico, en un contexto con exigencias que demanda el entorno escolar y que estos son considerados estresores las que van de acuerdo a la valoración que da el estudiante.

Este conjunto de factores estresantes perjudica el equilibrio del organismo tanto física, psicológica y emocional causando reacciones físicas y conductuales

existiendo la posibilidad de que aumenten mecanismos tanto positivos y negativos para enfrentar diferentes circunstancias lo cual se puede tomar como una opción de afrontamiento centrado en las emociones la conducta del consumo de alcohol como una estrategia. Debido a que es aceptado por la sociedad y es permitido y promocionado culturalmente por toda la población y ello forma parte los adolescentes y jóvenes; esto afectará las relaciones o convivencia con la familia, entre compañeros, docentes incluido un rendimiento escolar muy bajo, así como también violencias, agresiones, conductas riesgosas y alteración del orden público.

Tanto la independencia y la autonomía asumido por los jóvenes y falta de atención de los padres, preocupa motivo por el cual esto permite la iniciación temprana del consumo de alcohol y con más frecuencia poniendo en riesgo la salud, la parte familiar, educativo y social todo esto por motivo de que enfrentan muchas situaciones potenciales de estrés y esto provoca una convivencia poco aceptable en familia y adaptarse a un inadecuado ambiente.

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

Selye (1935) indica que viene a ser una reacción que se adecúa por parte de la persona frente a diferentes estresores y esto es indicado como Síndrome general de adaptación. Llegando a una conclusión de que nuestro modo de actuar es lo que, nos llega a perjudicar o nos hace daño y no el estrés.

Halgin y Whitbourne (2009) indicó que la persona en el momento de ser alertado sobre un hecho amenazador el estrés se muestra como una resistencia emotiva y al mismo tiempo molesto.

Martin (2007) indicó que el estrés es sobresaliente dentro de la sociedad en lo cual viene a ser una reacción frente a un acontecimiento causante de estrés donde en el siglo XX sobresalió tanto en lo físico y lo conductual.

#### **2.2.1.7. Modelos explicativos del estrés académico**

Tomando en cuenta la teoría general del sistema de Colle al igual que el modelo transaccional del estrés de Lazarus; Modelo realizado por Barraza (2006) se toma al estrés académico como una situación psicológica del sujeto y para su

estudio lo integra de manera ordenada: estresores, indicadores de desequilibrio o estresantes y la manera de cómo se puede afrontar.

### **2.2.1.8. Efectos de la música frente al estrés académico**

Debido a lo que ocasiona la presión académica en los estudiantes estos se ven afectados por una carga de estrés. Rivera Cruz y Castañeda (2020) realizaron una investigación sobre musicoterapia, en estudiantes sobre la manera de como la música sinfónica influye en el ánimo y el sistema nervioso de los estudiantes. Descubriendo que más del 92% del alumnado, afronta de una manera inadecuadamente el estrés, mientras que si se aplica la musicoterapia más del 54% supera la situación del estrés. Xanath (2020) menciona que la música clásica o relajante puede aliviar los niveles de estrés académico desde el punto psicosomático ya que se canaliza en producir emociones positivas. Haciendo que el estudiante se sienta capaz de realizar un buen examen, minimizando la ansiedad. El uso de la musicoterapia que se realiza con música clásica, hace que el estudiante se sienta seguro de sí mismos frente a situaciones difíciles en el ámbito académico.

La música utilizada como terapia es efectiva para ayudar a amortiguar los diferentes problemas de salud, y disminuir el estrés lo que puede aplicarse en educación y en la vida diría tanto en lo personal y profesional.

### **2.2.2. Definición de la procrastinación**

Sánchez (2012) refiere que la procrastinación no sólo es aplazar algo, sino que detrás de ello existe una intención de querer realizarlo después, aunque muchas veces ese momento no llega o si llega ya es tarde y llega mal.

El termino procrastinación es un nuevo concepto para muchos, pero es un comportamiento que ha estado presente en nuestro diario que hacer, en los diversos contextos, de muchas personas y más aún en los adolescentes en la época escolar.

Rothblum, Solomon y Murakami (1986) definen a la procrastinación académica como una tendencia que se aplaza casi siempre en las actividades académicas, y a partir de ellas siempre experimentar la ansiedad y una alta

posibilidad de estar fuera de sus fechas de entregas de sus tareas y actividades escolares.

Lay (1990); citado por Akinsola (2007) señalan que la procrastinación académica en los adolescentes en época escolar, es dejar pasar el tiempo y empezar a desarrollar sus actividades académicas pendientes en el último momento.

### ***2.2.2.1. El ciclo de la procrastinación***

Según Burka y Yuen (2007) el ciclo de la procrastinación comienza cuando la persona se siente presionada, por lo mucho que tiene por hacer antes de poder dedicarse a lo que le guste, lo que le agobia, es el miedo a darlo todo y no dar la talla. De repente, se escuchó decir estos términos que se mencionaron por lo que ahí, se verá el ciclo de la procrastinación:

#### **Paso nº 1: Esta vez empezaré con tiempo**

Cuando nos decidimos a realizar una acción determinada, pensamos equivocadamente que el tiempo es suficiente. Pero conforme pasa el tiempo no nos sentimos capaces de hacerlo en ese instante y creemos que en algún momento empezaremos y pensamos que esta vez será diferente. Pero el tiempo va pasando y nosotros no empezamos.

#### **Paso nº 2: Tengo que empezar pronto**

La posibilidad de empezar a tiempo ya ha pasado, como era de suponer sentimos cierta ansiedad y empezamos a sentir la necesidad de empezar a desarrollar un avance inicial, pero todavía nos decimos a nosotros mismos que queda el tiempo necesario, así que albergamos cierta esperanza.

#### **Paso nº 3: ¿Qué pasa si no empiezo?**

Como era de suponer el tiempo pasa, y cada vez empezamos a abandonar toda esperanza de un comienzo y vemos muy difícil que la acción de inicio de la actividad se vaya a dar. La ansiedad se va aumentando y el pensamiento catastrófico suele dominarnos sentimos como que hemos fracasado y nos va

invadiendo el miedo y creemos que no somos capaces de poder dar comienzo a la actividad que nos hemos propuesto en un inicio.

Todo ello hace que empecemos a rumiar:

– **Debería haber empezado antes**

Nos arrepentimos una y otra vez por no haber empezado antes y empezamos a castigarnos por ello con continuos autorreproches.

– **Estoy haciendo de todo**

Una consecuencia que se da en este momento es realizar varias acciones menos estar realizando la actividad, es probable que realicemos otras acciones que estábamos posponiendo para no empezar la acción en cuestión que estamos procrastinando.

– **No puedo disfrutar de nada**

El tiempo pasa y empezamos a buscar otras actividades placenteras como, por ejemplo, ver la televisión, jugar a videojuegos, quedar con amigos, hacer deportes entre otras actividades. Pero el placer que sentimos por estas actividades son muy fugaces y seguimos sintiendo el peso de la tarea y/o actividad inacabada. Cada vez sentimos más culpa y la ansiedad nos embarga.

– **Espero que nadie se entere**

sin embargo, el tiempo no se detiene, nos sentimos cada vez peor con nosotros mismos y nos da vergüenza de no haber logrado empezar a realizar la tarea y/o acción. Intentamos que nadie se entere por el miedo, nos inventamos algunas excusas.

**Paso nº 4: Todavía tengo tiempo**

Con todo lo ocurrido nos encontramos albergando cierta esperanza de que en algún momento tomaremos cierta voluntad y empezaremos la tarea y/o acción, que todo acabará bien, llegándonos a engañar a nosotros mismos.

## **Paso nº 5: A mí me sucede algo**

Cuando todo ha fallado, es cuando nos ponemos a pensar que de repente el problema somos nosotros mismos. Pensamos que posiblemente el problema que llevamos está dentro de nosotros y algo nos está pasando. Sentimos que falta algo y nuestro autoconcepto se va dañando más y entramos a desesperarnos.

## **Paso nº 6: La decisión final: Hacer o no hacer**

Aquí nos toca tomar una decisión crucial. Entonces hacemos un intento de desarrollar la tarea y/o acción lo más rápido que se pueda o bien dejamos todo al abandono. Tenemos dos opciones:

### ***Opción 1: No hacer***

#### **– ¡No puedo soportarlo más!**

En estos momentos la ansiedad y el malestar que hemos sentido parecen ser insoportables y nos parece imposible acabar la tarea, ya que queda poco tiempo por lo que decidimos abandonar todo.

#### **– ¿Para qué intentarlo?**

Cada vez nos convencemos que no somos capaces de hacer bien la tarea o que si lo vamos hacer, lo haremos mal. Por lo que decidimos que es demasiado tarde y, por consiguiente, terminamos no haciendo la tarea.

### ***Opción 2: Hacer***

#### **– No puedo seguir esperando**

La presión que vamos sintiendo es grande y es más insoportable aún, cuando seguimos sin empezar la tarea, así que tratamos de hacer un intento más.

#### **– Esto no está tan mal. ¿Por qué no he empezado antes?**

Cuando empezamos a realizar la tarea nos sorprendemos y nos decimos ¿Por qué no he empezado antes?, me hubiera evitado tanta ansiedad y sentimos un alivio de saber que hemos empezado.

– **¡Acáballo ya y punto!**

Ya estamos casi al final del tiempo y lo que nos importa es terminar la tarea sea como sea.

**Paso nº 7: ¡Nunca volveré a procrastinar!**

Si al llegar el final hemos terminado la tarea nos sentimos más aliviados pero agotados. Todo lo que hemos pasado nos ha generado un malestar por lo que decidimos no volver a entrar a él jamás y, hacemos falsas promesas que a las finales no podremos cumplir, y poco a poco, perdemos la esperanza de salir de este ciclo que nos consume.

Todo ello causa a la persona mucha intranquilidad y un sentimiento de culpa de estar dejando correr oportunidades y asumiendo riesgos. Y lo que es aún peor, experimentará muchas dificultades para relajarse de verdad y poder disfrutar profundamente de su tiempo libre, ya que es muy probable que no se sienta merecedor de ello. Sentirá constantemente la presión, incluso puede llegar a hacer trizas su autoestima y a menudo eso es lo que sucede, eso hace que la persona vuelva a emprender un nuevo ciclo.

**2.2.2.2. Factores asociados a la Procrastinación**

Según el autor Arévalo (2011) indica que entre los factores asociados con la procrastinación son las que a continuación se detalla:

**Falta de motivación:** este factor se refiere a la carencia de iniciativa, falta de interés y responsabilidad para poder realizar las actividades; así también señala que es la falta de determinación que tiene una persona frente a una actividad.

**Dependencia:** se refiere cuando la persona cuenta con otros para que le ayude a realizar sus propias actividades.

**Baja autoestima:** se refiere cuando la persona siente el temor y/o miedo por realizar una tarea en forma errónea o en pensar que las habilidades con las que cuenta y sus capacidades no son lo suficientemente idóneos para dicha actividad.

**Desorganización:** se refiere cuando la persona realiza un mal empleo de su tiempo y del ambiente en donde realiza su trabajo.

**Evasión de la responsabilidad:** este factor hace referencia al deseo de no querer realizar las actividades, ya sea por agotamiento y/o por pensar que dichas actividades no son tan importantes.

#### ***2.2.2.3. Consecuencias de la procrastinación***

Existen algunos estudios que hablan acerca de las consecuencias de la procrastinación en el ámbito educativo, donde el procrastinador sufre por su conducta, lo cual afecta su estado de ánimo porque pospone la tarea para poder realizarla en otro momento, al realizar esta acción recibe una gratificación inmediata si se tiene un estado de ánimo contradictorio, pero lo cierto es que tiene un efecto negativo sobre su estado de ánimo.

Otros estudios demuestran que la procrastinación, es perjudicial para el estudiante porque afecta su rendimiento en las tareas. Los estudiantes que procrastinan sufren una mayor ansiedad Rothblum, Solomon y Murakami (1986) y sufren menos estrés que la media al inicio de sus estudios, pero más que la media al final y en total Tice y Baumeister (1997). Esto hace que tengan sentimientos de arrepentimiento.

#### ***2.2.2.4. Síntomas de la procrastinación***

Stainton, Lay y Flett (2000) aseveraban que las personas que procrastinan presentan algunos rasgos que los caracterizan y que están relacionados con la presencia de síntomas depresivos y síntomas ansiosos; a su vez presentan con frecuencia pensamientos negativos contra ellos mismos.

Wambach, Hansen y Brothen (2001) planteaba que algunos procrastinadores experimentaban niveles de estrés significativos, cuando son sometidos a situaciones donde los plazos de entrega de alguna tarea están muy cerca de cumplirse; también afirmaban que estas personas manifestaban miedo al fracaso, síntomas de ansiedad y sentimientos de desesperanza, ya que ellos tienen una evaluación negativa sobre si mismos generados por otras personas respecto a su desempeño.

Por ello podemos decir, una persona que no cuenta con las habilidades o cree no contar con ellas pospone las actividades y cae en un ciclo, como una manera de defensa y justifica así su comportamiento.

#### **2.2.2.5. Procrastinación académica**

Ferrari e investigadores (1995), explicaron que la procrastinación académica no es más que la demora voluntaria que tiene un estudiante para cumplir con sus actividades académicas, a pesar que este tenga el propósito de realizarlas dentro de los plazos que se han establecido. Klassen, Krawch, Lynch y Rajani, (2007) citado por Quant y Sánchez, (2012) refieren que los estudiantes que procrastinan dejan de realizar sus actividades académicas cuando la fecha de entrega de su trabajo se encuentra muy cerca, y que realizan muy pocas actividades tratando de evitar y/o asumir las responsabilidades en el trabajo de grupo.

#### **2.2.2.6. Tipos de procrastinación académica**

Según Schouwenburg (2004), hay dos tipos de procrastinación académica:

- **Procrastinación esporádica**

Este tipo de procrastinación se relaciona con actividades académicas concretas, debido a que la persona no gestiona bien su tiempo.

- **Procrastinación crónica**

Este tipo de procrastinación se relaciona con el hábito generalizado de demorar las actividades referidas al estudio.

#### **2.2.2.7. Características de la procrastinación académica**

Según Busko, (1998, citado por Álvarez, 2010), caracterizan la procrastinación como:

**Autolimitación.** Las personas que procrastinan se minimizan con pensamientos autocríticos y autoafirmaciones negativas sobre ellas mismas, esto debido a sus conductas pasadas y/o presentes.

**Baja tolerancia a la frustración.** las personas que tienden a procrastinar cuentan con una baja tolerancia a la frustración por lo que aplazan sus actividades.

**Hostilidad.** Es la manifestación emocional que tiene el individuo, se origina por un reclamo irracional contra todo aquello que está relacionado con la tarea que aplazo. Estas personas tienen una baja tolerancia a la frustración y sentimientos de inadecuación, por lo que postergan las tareas como una respuesta a una situación indirecta, discrepando con las personas asociadas a dichas tareas y /o actividades.

#### **2.2.2.8. Factores para la comprensión de la procrastinación académica**

Domínguez (2014), señala que la variable puede ser comprendida y evaluada desde dos factores que la integran:

##### **2.2.2.8.1. Autorregulación académica**

Es el proceso mediante el cual el estudiante establece sus objetivos principales de aprendizaje controla y regula sus motivaciones y comportamientos con el fin de lograr alcanzar cada objetivo que se haya planteado. Este factor también está relacionado con el manejo de la ansiedad, debido a que el estudiante trata de evitar algunas sensaciones y somatizaciones ansiosas que se le presentan. Algunos de ellos, suelen anticiparse a realizar sus tareas a último momento para autorregular su tiempo, a pesar que el tiempo que les queda sea corto.

La autorregulación académica se aprende desde que una persona es niño o adolescente. Ferrari (1995), indica que la mala utilización de ella o la existencia de reforzadores conductuales, trae consigo el aprendizaje de esta dimensión de la procrastinación, debido a que un niño que no ha recibido una sanción significativa ante una falta o si este lo ha recibido, no la ha percibido como tal, hace que a la larga no tenga una valoración correctiva de su conducta errónea.

##### **2.2.2.8.2. Postergación de actividades**

Domínguez (2014) lo define como el proceso adaptativo de regular la conducta académica, la persona aplaza las actividades en un tiempo de mediano o a largo plazo, para que estas al final se desarrollen en el último instante, lo que provoca en la persona a experimentar los síntomas de la ansiedad y a justificarse a sí mismo para no sentirse culpable.

La postergación de actividades está relacionada con patrones de personalidad asociales; debido a que la persona no siente un interés a desarrollarse dentro de un grupo social, se caracteriza por ensimismarse, lo que se traduce en contar con rasgos egocéntricos ya que no desean formar parte de su sociedad como un individuo integrante de ella Caballo (2007).

Busko (1998, citado por Álvarez, (2010) señala que la postergación de actividades está relacionada con el padecimiento del estrés, debido a que los procrastinadores por no sentirse presionados aplazan sus responsabilidades y actividades hasta el último momento o simplemente no las realizan, porque consideran que así evitaran sentirse con el estrés, pero esto es contraproducente porque al final terminan sintiéndolo.

Según Busko (1998, citado por Álvarez, 2010) se puede catalogar en tipos, que vienen ser patrones de conducta recurrentes antes, durante y después.

- **Los diligentes.** Este tipo de individuos se caracterizan porque trabajan mejor bajo presión, para ellos la postergación de las actividades se convierte en un medio que les permite desarrollar sus capacidades y habilidades al máximo.
- **Los evitativos.** - Estos individuos se caracterizan porque prefieren realizar otras actividades llámense de esparcimiento y ocio antes que realizar las actividades académicas, a las cuales deberían desarrollarlas justificando así, su frecuente falta por el olvido.

### **2.2.2.9. Teorías de la procrastinación académica**

#### *2.2.2.9.1. Teoría de la motivación temporal (TMT)*

Steel y König (2006), plantea una alianza entre la teoría motivacional con las teorías económicas y los factores que intervienen son las siguientes:

- **Motivación:** las personas que procrastinan cuentan con una motivación baja.

- **Expectativa:** es la esperanza que tiene la persona para realizar un trabajo, y en la procrastinación la persona tiene una expectativa más al fracaso que al éxito.
- **Valor:** es la categoría de estima que le otorgamos a la tarea.
- **Impulsividad:** la persona que procrastina, no realiza la tarea por diversos motivos, los cuales no pueden ser controlados por el procrastinador, sino que son controlados por el impulso.
- **Retraso:** es lo concerniente al tiempo, la persona que procrastina evita iniciar con la tarea por lo que lo va retrasando y no mide su tiempo

En conclusión, para evitar procrastinar se debe tener en cuenta una motivación alta, seguida de una expectativa hacia el éxito con un valor para realizar la tarea propuesta; y no contar con la impulsividad, pero si con una buena organización del tiempo para evitar el retraso, si todo ello se cumple la procrastinación no será posible, y por consiguiente, se tendrá un buen aprendizaje en el proceso educativo.

#### *2.2.2.9.2. Teoría de la Psicodinámica*

Esta teoría opina que la procrastinación es el incumplimiento de trabajos, que generan en la persona una angustia, los que a su vez son considerados avisos amenazantes para el yo; por lo que inconscientemente, se defiende tratando de disminuir ese malestar, y evitar así la tarea (Ferrari, Barnes, y Steel, 2009).

Angarita (2012) afirma que la procrastinación académica es una consecuencia del estilo de crianza autoritario, y es en la adolescencia, donde se producen los miedos sumados a los cambios físicos, y los pensamientos del futuro hacen que el adolescente llegue a procrastinar. Todo ello es un ciclo que lo acompaña hasta la vejez sino se cambia a tiempo.

#### *2.2.2.9.3. Teoría del Conductismo*

Skinner, en Álvarez (2010), indica que las conductas que se repiten son porque fueron reforzadas por algún estímulo. Por ello, las personas que procrastinan repiten su conducta debido a que tuvieron éxito Burka y Yuen, (2008).

#### 2.2.2.9.4. Teoría racional emotiva conductual (TREC)

La postura Racional Emotiva Conductual para Ellis y Knaus como citó Álvarez, (2010), la procrastinación, inicia desde las creencias irracionales que una persona tiene, inicia cuando se plantea metas altas y poco reales, que dan resultados desfavorables para la persona lo que hace que se incomode, por lo que, la persona comenzará a demorarse, y se cuestionará sobre sus habilidades y capacidades. García (2009).

### 2.3. Definición de términos básicos

**Estrés académico:** Nieto y Jesús (2006) afirman que el estrés académico viene a ser una habilidad de carácter emotivo o de sentimientos intensos, angustiosos canalizado hacia un contenido deseoso, influenciado por un agente externo y que ocasiona en la persona un impulso excesivo y exigente.

**Estresores académicos:** Barraza (2006) los estresores se forman en la entrada del sistema causando un desequilibrio sistémico entre el estudiante y su contexto (situación). Este desequilibrio se muestra mediante la presencia de síntomas como, por ejemplo. Irritabilidad, trastornos metabólicos, dolores de cabeza, insomnio, ansiedad, etc.

**Académico:** Pieper (2018) menciona que nuestro centro de educación superior se debe inspirar en las partes esenciales de la Escuela de Platón, ya que destaca por ser filosófica; cuyos conocimientos buscan el camino de la verdad sin interés de opiniones, ni mayorías, ni cómo hacer cosas.

**Estudiante:** Elejalde (2016) el estudiante es aquel que estudia, y procede de latín "atudium" lo cual significa la realización de algo con afán y deseo.

### **III. MÉTODOS Y MATERIALES:**

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

##### **3.1.1. Hipótesis general**

HG. Existe relación entre estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una Institución educativa de Cutervo, 2020

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

HE 1. Existe relación entre las dimensiones estrés académico y las dimensiones de la procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una Institución educativa de Cutervo, 2020.

HE 2. Existe relación entre las dimensiones del estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una Institución educativa de Cutervo, 2020.

HE 3. Existe relación entre las dimensiones de procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una Institución educativa de Cutervo, 2020.

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

**Variable 1.** Estrés académico

**Variable 2.** Procrastinación académica

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

###### **Estrés Académico**

Según Barraza(2007), el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, se presenta en el estudiante cuando este se siente sometido a una presión de parte de su contexto escolar, por las demandas escolares considerados por él, como estresores; son estos estresores los que provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que

se van manifestando en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); los cuales obligan al estudiante a realizar ciertas acciones que le permitan afrontar la situación y restaurar su equilibrio sistémico.

### **Procrastinación académica**

Según Busko (1998), citado por Álvarez (2016), define al término procrastinación como la tendencia de posponer, aplazar o evadir las tareas, actividades que deben realizarse en un tiempo determinado.

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

##### **3.2.2.1. Operacionalización de las variables**

#### **Variable 1. Estrés Académico**

La variable estrés académico fue medido a través de los puntajes que alcanzaron las personas con el inventario SISCO de estrés académico, el mismo que está compuesto por 31 ítems que permitió medir las siguientes dimensiones: estresores, síntomas(reacciones), estrategias de afrontamiento, mediante un ítem de filtro, en términos dicotómicos, y escalamiento tipo Likert (Valores numéricos y categoriales).

#### **Variable 2: Procrastinación académica**

La variable procrastinación académica se midió través de las puntuaciones alcanzadas en la escala de procrastinación académica creada por Busko (1998) y adaptada por Domínguez (2016).

### **Matriz de operacionalización de la variable**

<b>Variabes</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Número de ítems</b>	<b>Escala de medición</b>
Variable 1 Estrés Académico	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estresores</li><li>• Síntomas y reacciones</li><li>• Estrategias de afrontamiento</li></ul>	No presenta síntomas o reacciones físicas. Síntomas o reacciones psicológicas. Síntomas o reacciones comportamentales. No presenta	31	Ordinal
Variable 2 Procrastinación académica	<ul style="list-style-type: none"><li>• Autorregulación académica</li><li>• Postergación de actividades</li></ul>	No presenta  No presenta	12	Ordinal

Inventario del estrés académico SISCO creada por Arturo Barraza (2006)  
Escala de Procrastinación académico creada por Deborah Ann Busko (1998)

### **3.3. Nivel de la investigación**

El nivel de investigación es correlacional debido a la relación entre dos o más variables. Hernández, Fernández y Baptista (2014).

Según Ander Egg Ezequiel (2011), la investigación conforme sus finalidades es de tipo básica pura o fundamental debido a que tiene el propósito de extender el conocimiento.

### **3.4. Diseño de la investigación**

La presente investigación fue de diseño no experimental según como lo clasifica Campbell y Stanley (1966) de corte transversal debido a que se recolectaron los datos, en un tiempo y su propósito al describir variables y al analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

La representación de la investigación se plantea en el siguiente diagrama:

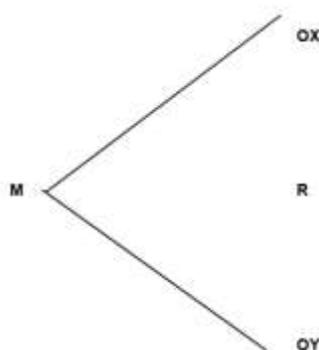


Figura 1. Diagrama de diseño de investigación

**Donde:**

- M** : Es la muestra
- OX** : Estrés Académica
- OY** : Procrastinación Académica
- R** : Relación entre variables

### **3.5. Población y muestra de estudio**

#### **3.5.1. Población**

La población de la presente investigación estuvo conformada por un total de 57 estudiantes de ambos sexos, 21 estudiantes pertenecientes al sexo masculino y 36 estudiantes pertenecientes al sexo femenino, comprendido entre las edades de 12 a 17 años, que cursaron del primero de secundaria hasta el quinto año, y que conformaron el club de lectura con sentido musical de una Institución educativa de la provincia de Cutervo.

#### **3.5.2. Muestra**

Para fines del presente trabajo de investigación, la muestra y el muestreo es de tipo censal constituido por toda la población, debido a que la población es pequeña. López (1998), refiere que la muestra es censal cuando la porción es pequeña y representa toda la población de estudio.

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

#### 3.6.1. Técnicas de recolección de datos

**La encuesta:** Para López y Fachelli (2015), es una técnica que permite recoger datos cuya finalidad es obtener conceptos que derivan de una problemática de investigación que anticipadamente ha sido construida.

#### 3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

**Inventario:** un inventario es una lista de rasgos, preferencias, actitudes, intereses o habilidades utilizadas para evaluar características o habilidades de cada persona en mención. Para la presente investigación se utilizó el Inventario del Estrés Académico SISCO del autor Arturo Barraza Macías (2008).

**Escala:** una escala es una serie de declaraciones que permiten medir el nivel de aceptación o rechazo de una persona frente a las preguntas que se le realicen. Para la presente investigación se utilizó la escala de procrastinación académica EPA del autor Deborah Ann Busko.

#### A) Instrumentos

##### 1) Ficha técnica inventario de estrés académico SISCO

<b>Nombre de la prueba</b>	:	Inventario de Estrés Académico SISCO
<b>Autor</b>	:	Arturo Barraza Macías
<b>Procedencia</b>	:	Durango – México
<b>Año de publicación</b>	:	2006
<b>Tiempo de duración</b>	:	Aproximadamente entre 10 a 15 minutos
<b>Validación Perú</b>	:	Ancajima Carranza, Lourdes del Pilar, Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo en el 2017
<b>Edad</b>	:	11 a 17 años
<b>Número de ítems</b>	:	31 ítems

- Estructura** : Un ítem, planteado en términos dicotómicos para determinar si el encuestado es apto o no a contestar el inventario.
- Un ítem planteado en escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho).
  - Nueve ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales.
  - Quince ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales.
  - Ocho ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales.
- Administración:** : Individual o colectiva

### **Propiedades psicométricas**

El instrumento original tuvo una confiabilidad en Alfa de Cronbach de .90 según Barraza (2007).

La investigación que se realizó en Perú fue por Ancajima (2017), en un grupo de 844 estudiantes. La validez de contenido, se dio por medio de criterio de 10 jueces. Las evidencias de validez se basaron en la estructura interna mediante el coeficiente Omega, la dimensión estímulos estresantes con 8 ítems obtuvo valor de .85, la dimensión síntomas con 15 ítems alcanzó un valor de .94 y la dimensión estrategias de afrontamientos con 6 ítems adquirió un valor de .74.

Para el presente estudio se adoptó la validez reportada por Quito Rojas, Naomy Juana Elsa en una muestra de 977 estudiantes; que están en la edad de 11 a 17 años. La validez de su investigación fue a través del análisis descriptivo de los ítems y del criterio de V de Aiken. Donde encontró puntajes aceptables que están entre 0.9 y 1.

La confiabilidad fue aceptable, ya que el alfa de Cronbach mostró un puntaje de .916, lo que indico un alto índice de confiabilidad del instrumento.

## 2) Ficha técnica escala de procrastinación académica (EPA)

<b>Nombre de la prueba</b>	: Escala de Procrastinación Académica (EPA)
<b>Autor</b>	: Deborah Ann Busko
<b>Año de publicación</b>	: 1998
<b>Tiempo de duración</b>	: Para, contestar el cuestionario toma aproximadamente 15 minutos.
<b>Validación Perú</b>	: Domínguez Lara, Sergio Alexis; Villegas García, Graciela; Centeno Leyva, Sharon Brigitte procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada
<b>Edad</b>	: 13 a 18 años
<b>Número de ítems</b>	: 12 ítems
<b>Estructura</b>	: La calificación es directa a mayor puntaje, mayor presencia de conducta procrastinadora en los participantes, tener en cuenta los ítems inversos (ítems 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10,11 y 12)
<b>Administración:</b>	: individual o colectiva

### Propiedades psicométricas

Busko (1998) reporto un coeficiente alfa de Cronbach de 0.82 para la procrastinación general y de 0.86 para la académica.

La investigación que se realizó en Perú fue por Domínguez, que tuvo un análisis estructural, fue evaluada la dimensionalidad mediante un análisis factorial confirmatorio (AFC) con el programa EQS 6.2 (Bentler & Wu, 2012) bajo las siguientes condiciones: método de máxima verosimilitud, matriz de correlaciones policóricas (Lee, Poon, & Bentler, 1995; Domínguez-Lara, 2014) y estadísticos robustos. El ajuste del modelo fue evaluado utilizando la prueba  $SB-\chi^2$  (Satorra & Bentler, 1994), RMSEA ( $\leq .05$ ), CFI ( $\geq .95$ ), y el SRMR ( $\leq .08$ ) de forma conjunta.

Para el presente estudio se adoptó la validez de Mori (2019), que realizo la investigación en una muestra de 709 estudiantes de instituciones educativas del

distrito de San Martín de Porres. La validez lo obtuvo mediante el criterio de 7 jueces, con el coeficiente V de Aiken, siendo 1 el valor asignado.

La confiabilidad general que obtuvo fue un Alfa de Cronbach de 0.808 y Omega 0.813 siendo ambos puntajes confiables.

## B) Validación y confiabilidad del instrumento

### Instrumento 1: Inventario de Estrés Académico SISCO

#### 1) Validez

Para el presente estudio y, debido a que la validez del instrumento excede los 5 años, se decidió realizar la validez de contenido a través del criterio de jueces, los mismos que coincidieron en aprobar como válidos todos los ítems de acuerdo a su relevancia, pertinencia y claridad y recomendaron su aplicación tal como se observa en el anexo 3.

Por otro lado, también se realizó la validez ítem test, en un grupo de 50 participantes encontrando valores adecuados que corroboran lo señalado por los jueces, tal como se observa en la siguiente tabla.

**Tabla 1.**

*Análisis de validez ítem –test del Inventario de Estrés Académico SISCO.*

ítem	Correlación ítem test	ítem	Correlación ítem test	ítem	Correlación ítem test
ítem 1	,311*	ítem 11	,225	ítem 21	,456**
ítem 2	,588**	ítem 12	,468**	ítem 22	,517**
ítem 3	,438**	ítem 13	,293*	ítem 23	,418**
ítem 4	,454**	ítem 14	,389**	ítem 24	,156
ítem 5	,300*	ítem 15	,491**	ítem 25	-,092
ítem 6	,317*	ítem 16	,677**	ítem 26	-,065
ítem 7	,091	ítem 17	,495**	ítem 27	-,011
ítem 8	,475**	ítem 18	,422**	ítem 28	-,127
ítem 9	,430**	ítem 19	,570**	ítem 29	-,039
ítem 10	,291*	ítem 20	,347*		

## 2) Confiabilidad

En cuanto a la confiabilidad se realizó a través del Coeficiente de Alfa de Cronbach encontrando a nivel general una adecuada confiabilidad tal como se observa a continuación.

**Tabla 2.**  
*Estadísticos de confiabilidad del Inventario de Estrés Académico SISCO.*

Variable	Ítems	Alfa
Estresores	8	.596
Síntomas y reacciones	15	.838
Estrategias de afrontamiento	6	.694
Escala total	29	.685

### **Instrumento 2:** Escala de Procrastinación Académica EPA

#### 1) Validez

Para el presente estudio y, debido a que la validez del instrumento excede los 5 años, se decidió realizar la validez de contenido a través del criterio de jueces, los mismos que coincidieron en aprobar como válidos todos los ítems de acuerdo a su relevancia, pertinencia y claridad y recomendaron su aplicación tal como se observa en el anexo 3.

Por otro lado, también se realizó la validez ítem test, en un grupo de 50 participantes encontrando valores adecuados que corroboran lo señalado por los jueces, tal como se observa en la siguiente tabla.

**Tabla 3.***Análisis de validez ítem –test de la Escala de procrastinación académica*

ítem	Correlación ítem test
ítem 1	,555**
ítem 2	,646**
ítem 3	,358*
ítem 4	,542**
ítem 5	,545**
ítem 6	,123
ítem 7	,713**
ítem 8	,511**
ítem 9	,528**
ítem 10	,510**
ítem 11	,501**
ítem 12	,509**

## 2) Confiabilidad

En cuanto a la confiabilidad se realizó a través del Coeficiente de Alfa de Cronbach encontrando a nivel general y sus dimensiones una adecuada confiabilidad tal como se observa a continuación.

**Tabla 4.***Estadísticos de confiabilidad de la Escala de procrastinación académica.*

Variable	Ítems	Alfa
Autorregulación académica	9	.734
Postergación de actividades	3	.642
Escala total	12	.764

### 3.7. Métodos de análisis de datos

En primera instancia, se solicitó la autorización del acceso a la institución educativa, de la provincia de Cutervo donde se coordinó la aplicación de los instrumentos de evaluación psicológica. Luego se envió de manera virtual las

cartillas psicométricas del inventario de SISCO y EPA, que fueron elaborados en formato Word. El archivo que se le envió al estudiante tuvo los siguientes apartados: el primero se presentó el consentimiento y asentimiento informado, en un segundo apartado se solicitó los datos sociodemográficos y en un tercer bloque se presentó ambos instrumentos, se mencionó que los datos recabados permanecerán en total confidencialidad, con el fin que puedan responder de manera sincera, de esta forma los estudiantes solo se limitaron a leer y marcar su alternativa. Para que el archivo pudiera llegar a cada uno de los estudiantes, se usó la aplicación WhatsApp junto al docente para repartir el enlace de invitación a la prueba. La evaluación virtual se realizó de forma individual, el cual los estudiantes participaron de manera voluntaria.

Luego de la aplicación se elaboró una base de datos en Excel para tabular las respuestas de los participantes, luego de revisarlo y verificar que no exista ningún dato atípico que perjudique el procesamiento estadístico, se trasladó al software estadístico (SPSS) en su versión 25 para el análisis estadístico de los datos.

Los estadísticos descriptivos utilizados fueron: los de tendencia central y frecuencias y porcentajes. También se aplicó la Estadística inferencial; para determinar el estadístico a utilizar.

Se aplicó la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov encontrándose valores en el nivel de significancia menores al .05 motivo por el cual, se utilizó el estadístico no paramétrico de Spearman( $r_s$ ) que permitió medir la relación entre las dos variables para el análisis de las relaciones.

### **3.8. Aspectos deontológicos**

Para la presente investigación y de acuerdo con los principios establecidos en la declaración de Helsinki solo los estudiantes que acepten participar en la investigación podrán resolver los instrumentos de evaluación psicológica cuyos datos recabados serán confidenciales y se respetarán los principios de Helsinki; quien menciona que el sujeto tiene el derecho de estar informado antes de tomar una decisión teniendo la libertad de elección, esto mediante un consentimiento

informado, la integridad del sujeto, prevale sobre intereses de la ciencia y la Sociedad

Cabe expresar que debido a que los estudiantes son menores de edad deberán contar con el consentimiento informado en forma virtual del sujeto de investigación y su representante legal, quien es su padre o madre y/o apoderado a su vez, se llevará a cabo la autorización: de la institución educativa donde se realiza la investigación, dando cumplimiento a los tres principios éticos básicos de la declaración de Belmont y que fueron establecidos para protección de las personas que participan en la investigación y son: la autonomía, beneficencia y justicia, los cuales establecen la prioridad del ser humano sobre la conveniencia de la sociedad y la ciencia.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Resultados descriptivos

**Tabla 5.**

*Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable estrés académico*

	Media	Mediana	Moda	DE	Mínimo	Máximo
Estresores	19.35	19.00	19	4.117	12	30
Síntomas	30.07	27.00	27	8.257	16	53
Estrategias	20.63	21.00	20 <sup>a</sup>	3.926	9	29
Estrés académico	70.05	68.00	68	9.931	52	103

*Nota:* DE= desviación estándar

En la tabla 5, se observan los estadísticos descriptivos de las dimensiones que corresponden a la variable estrés académico, las mismas que alcanzaron los siguientes datos: estresores que alcanzó una media de 19.35 con una desviación estándar de 4.117 mientras que los Síntomas o reacciones comportamentales obtuvo una media de 30.07 y una desviación estándar de 8.257; finalmente, la dimensión Estrategias de afrontamiento que alcanzó una media de 20.63 con una desviación estándar de 3.926; todas ubicándose en una categoría promedio.

**Tabla 6.**

*Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable procrastinación académica*

	Media	Mediana	Moda	DE	Mínimo	Máximo
Autorregulación	25.14	26.00	28	4.646	13	35
Postergación	7.72	8.00	9	1.770	3	12
Procrastinación académica	32.86	34.00	34 <sup>a</sup>	5.604	18	45

*Nota:* DE=desviación estándar

En la tabla 6, se presentan los estadísticos descriptivos de las dimensiones que corresponden a la variable procrastinación académica, las mismas que alcanzaron los siguientes datos: Autorregulación académica alcanzó una media de 25.14 con una desviación estándar de 4.646 mientras que la Postergación de actividades obtuvo una media de 7.72 y una desviación estándar de 1.770.

**Tabla 7.***Niveles de la variable estrés académico y dimensiones*

Niveles	Estresores		Síntomas		Estrategias		Estrés académico	
	f	%	F	%	f	%	f	%
Bajo	10	17.54	11	19.30	11	19.30	13	22.81
Moderado	30	52.63	32	56.14	26	45.61	30	52.63
Alto	17	29.82	14	24.56	20	35.09	14	24.56
Total	57	100.00	57	100.00	57	100.00	57	100.00

En la tabla 7, se presentan los niveles de las dimensiones de estrés académico, así como el total de la variable. Al respecto se observa que, el 52.63% (30) de la muestra se encuentra en un nivel moderado, seguido de un 24.56% (14) se encuentra en un nivel alto, así mismo encontramos que el 22.81% (13) de la muestra se encuentra bajo.

**Tabla 8.***Niveles de la variable procrastinación académico y dimensiones*

Niveles	Autorregulación		Postergación		Procrastinación	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	13	22.81	13	22.81	12	21.05
Moderado	23	40.35	22	38.60	26	45.61
Alto	21	36.84	22	38.60	19	33.33
Total	57	100.00	57	100.00	57	100.00

En la tabla 8, se presentan los niveles de las dimensiones de la procrastinación académica, así como el total de la variable. Al respecto, se puede apreciar que el 45.61% (26) de la muestra se encuentra en un nivel moderado, seguido de un 33.33% (19) se encuentra en un nivel alto, así mismo encontramos que el 21.05% (12) de la muestra se encuentra bajo.

**Tabla 9.***Pruebas de normalidad del estrés académico*

	Kolgomorov-Smiro <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	p.
Estresores	.122	57	.035
Síntomas	.154	57	.002
Estrategias	.120	57	.039
Estrés académico	.151	57	.002

La tabla 9 presenta los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, en donde se observa que en todas las puntuaciones de distribución es no normal ( $p < 0.05$ ), por lo tanto, se justifica el empleo de la estadística no paramétrica, por lo que se empleó la prueba no paramétrica de Spearman para la contrastación de hipótesis.

**Tabla 10.***Pruebas de normalidad de procrastinación académico*

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	p.
Autorregulación	.137	57	.009
Postergación	.151	57	.002
Procrastinación académica	.124	57	.028

La tabla 10 presenta los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, en donde se observa que en todas las puntuaciones de distribución es no normal ( $p < 0.05$ ), por lo tanto, se justifica el empleo de la estadística no paramétrica, por lo que se empleó la prueba no paramétrica de Spearman para la contrastación de hipótesis.

## 4.2. Contrastación de hipótesis específicas

H<sub>0</sub>: No existe relación entre las dimensiones estrés académico y las dimensiones de procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre las dimensiones estrés académico y las dimensiones de procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.

**Tabla 11.**

*Relación entre dimensiones estrés académico y las dimensiones de procrastinación académica*

<i>n=57</i>		Autorregulación	Postergación
Estrés	<i>r<sub>s</sub></i>	-.023	.029
	<i>p.</i>	.863	.832
Síntomas	<i>r<sub>s</sub></i>	-.005	-.113
	<i>p.</i>	.970	.403
Estrategias	<i>r<sub>s</sub></i>	-.156	.165
	<i>p.</i>	.248	.220

*Nota:* *n*=muestra, *r<sub>s</sub>* = coeficiente de correlación de Spearman, *p*=probabilidad de significancia.

En la tabla 11, se observa que mediante el coeficiente de correlación de Spearman no existe relación entre ninguna de las dimensiones de ambas variables como son estrés académico y procrastinación académica, ya que los valores de significancia son  $> .005$ . Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

H<sub>0</sub>: No existe relación entre las dimensiones del estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre las dimensiones del estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.

**Tabla 12.**

Relación entre las dimensiones del estrés académico y procrastinación académica

<i>n</i> =57		Procrastinación académica
Estresores	<i>r<sub>s</sub></i>	-.011
	<i>p.</i>	.936
Síntomas	<i>r<sub>s</sub></i>	-.045
	<i>p.</i>	.739
Estrategias	<i>r<sub>s</sub></i>	-.079
	<i>p.</i>	.559

*Nota:* *n*=muestra, *r<sub>s</sub>* = coeficiente de correlación de Spearman, *p*=probabilidad de significancia.

En la tabla 12, se aprecia que mediante el coeficiente de correlación de Spearman la dimensión estresores de la variable estrés académico y la variable procrastinación académica no existe una relación ya que ((*p* = .936 > a 0.05), así mismo se aprecia que la dimensión de síntomas de la variable estrés académico y la procrastinación académica no existe una relación ya que ((*p* = .739 > a 0.05). La dimensión estrategias de afrontamiento y la variable procrastinación no existe una relación ya que (*p* = .559 > a 0.05). Por lo tanto, se acepta hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

H<sub>0</sub>: No existe relación entre las dimensiones de procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020

H<sub>a</sub>: Existe relación entre las dimensiones de procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020

**Tabla 13.**

Relación entre las dimensiones de procrastinación académica y el estrés académico

<i>n</i> =57		Estrés académico
Autorregulación	<i>r<sub>s</sub></i>	-.070
	<i>p.</i>	.605
Postergación	<i>r<sub>s</sub></i>	.017
	<i>p.</i>	.899

Nota: *n*=muestra, *r<sub>s</sub>* = coeficiente de correlación de Spearman, *p*=probabilidad de significancia

En la tabla 13, se aprecia que mediante el coeficiente de correlación de Spearman la dimensión autorregulación académica y la variable estrés académico no existe una relación debido a que ( $p=.605 > \alpha .050$ ), así mismo se aprecia que la dimensión de postergación de actividades y la variable estrés académico no existe una relación debido a que ( $p=.899 > \alpha .050$ ). Por lo tanto, se acepta hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

## Contrastación de hipótesis general

H<sub>0</sub>: No existe relación entre estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.

**Tabla 14.**

*Correlación entre estrés académico y procrastinación académica.*

<i>n=57</i>		Procrastinación académica
Estrés académico	<i>r<sub>s</sub></i>	-.053
	<i>p.</i>	.697

*Nota:* *n*=muestra, *r<sub>s</sub>* = coeficiente de correlación de Spearman, *p*=probabilidad de significancia

En la tabla 14, se aprecia que mediante el coeficiente de correlación de Spearman se determinó que no existe relación entre las variables estrés académico y procrastinación académica ya que ( $p = .697 > a 0.05$ ). Por lo tanto, se acepta hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

## V. DISCUSIÓN

### 5.1. Análisis de discusión de resultados

En el análisis de los resultados obtenidos; se puede apreciar que:

El presente estudio de investigación tuvo como propósito central determinar la relación entre el estrés y la procrastinación académica en estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, del departamento de Cajamarca, al respecto se encontró que: no existe relación entre las variables estrés académico y procrastinación académica ya que ( $r_s = -.053$ ;  $p = .697$ ), esto significa que las variables son independientes, es muy probable que se deben a la actividades que ha estado sometida la muestra de estudio; actividades consideradas como alicientes del estrés tal es el caso de la música, al respecto Xanath (2020) señala que la música clásica puede aliviar los niveles de estrés académico, así también se pueda deber al ambiente en el que se han desarrollado los estudiantes, tal como lo indica Lazarus y Folkman (1986) hace que la población no se encontró en un ambiente educativo de tipo presencial sino más bien tuvo características diferentes siendo no presencial. Estos resultados difieren de los reportados por Córdova (2016), Valdivia (2018), Álvarez y Cerrón (2019), Quispe (2020), quienes encontraron una relación entre las variables, estas diferencias pueden deberse a la manera en cómo se aplicaron los instrumentos, así como también a la muestra específica y reducida en el presente estudio. Se concluye que, el estrés académico no siempre está asociada a la procrastinación. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis de estudio.

En cuanto al primer objetivo específico se encontró que: El 52.63% de evaluados presentan estrés académico en un nivel moderado, seguido de un 24.56% en un nivel alto y un 22.81% en un nivel bajo, esto puede deberse a que el grupo de estudiantes del club de lectura con sentido musical recibió de parte de sus docentes del área sesiones quincenales, sobre cómo utilizar la música para relajarse y encontrar un gusto a la lectura. Estos resultados se asemejan a los obtenidos por Trujillo y Gonzales (2019) quienes obtuvieron un 49% en el nivel de estrés medio en una muestra de 216 estudiantes, por lo que se concluye que en la

muestra de estudio existe una mayor cantidad número de estudiantes que perciben el estrés académico en un nivel moderado.

En cuanto al segundo objetivo específico se encontró que: el 45.61% presenta niveles de procrastinación académica moderada, seguido de un 33.33% en un nivel alto y un 21.05% en un nivel bajo esto puede deberse a los factores asociados a la procrastinación como falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de responsabilidades Arévalo (2011). Los resultados obtenidos se asemejan a los de Chávez y morales (2017) quienes obtuvieron un 57.9% en el nivel medio de procrastinación académica en una muestra de 521 estudiantes , por lo que se concluye que en la muestra de estudio existen una mayor cantidad de estudiantes con niveles moderados en la procrastinación académica.

En cuanto al tercer objetivo específico se encontró que: no existe relación entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones de la procrastinación académica debido a que los valores de significancia son  $>$  a .05. Esto probablemente, se deben a las modificaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje, además cabe mencionar que no hubo una carga horaria y un sistema de evaluación directa que pudiera haber hecho el incremento del estrés académico como lo indica Medline y en Pubmed, lo que produce en el estudiante para que no se sienta presionado Burka y Yuen(2017 )por ende, no procrastine, se concluye entonces que, entre las dimensiones del estrés académico (dimensión estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) y las dimensiones de la procrastinación académica (autorregulación académica y postergación de actividades) no se relacionan debido a las condiciones del contexto vivido. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis específica de estudio.

En cuanto al cuarto objetivo específico se encontró que: no existe relación significativa entre todas las dimensiones de estrés académico que son: estresores, síntomas/reacciones y estrategias de afrontamiento y la variable procrastinación académica debido a que los valores de significancia son  $>$  a .05, esto es muy probable que se debe a las condiciones, las cuales se dieron en el año 2020 donde el ambiente fue diferente a lo acostumbrado, asimismo no ha causado sentimientos tensionados y por consiguiente, el estudiante no ha reaccionado frente a los

estresores psicológicos y fisiológicos Selye(1960) por lo que no se ha visto en la necesidad de postergar sus actividades académicas, estos resultados coinciden con los encontrados por Barraza y Barraza (2018) en una muestra de 300 estudiantes de educación media superior. Por lo que se concluye que, en la muestra de este estudio, hace que las dimensiones del estrés académico no guardan relación con la variable procrastinación académica. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis específica de estudio.

En cuanto al quinto objetivo específico se encontró que: no existe relación significativa entre todas las dimensiones de la procrastinación académica que son: autorregulación académica, postergación de actividades y la variable estrés académico debido a que los valores de significancia son  $> a .05$ , estos puede estar asociados a otros factores como: la ansiedad Rothblum, Solomon y Murakami (1986) y no necesariamente al estrés académico debido a que las condiciones de estudio en el año escolar 2020 fueron diferentes. Estos resultados difieren con los encontrados por Barraza y Barraza (2018) en una muestra de 300 estudiantes de educación media superior, quienes encontraron que el estrés académico se relaciona de manera positiva con la postergación de actividades ( $p < .01$ ) y de manera negativa con la autorregulación académica ( $p < .01$ ). Por lo que se concluye que, las dimensiones de la procrastinación académica son independientes a la variable estrés académico. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis específica de estudio.

## VI. CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados encontrados entre estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo del departamento de Cajamarca se establece las siguientes conclusiones:

- 1) En cuanto al objetivo general se encontró que no existe relación entre las variables estrés académico y la procrastinación académica, es decir que el estrés académico no siempre está relacionado con la procrastinación académica ( $r_s = -.053$ ,  $p = 0.697$ ), cada variable es independiente en la muestra de estudio.
- 2) En cuanto al primer objetivo específico, 30 estudiantes de un total de 57 estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico debido a que el grupo de estudiantes del club de lectura con sentido musical recibió sesiones quincenales del área de comunicación y arte cultura sobre cómo utilizar la música para relajarse y encontrar un gusto a la lectura.
- 3) En cuanto al segundo objetivo específico, el 45.61% de estudiantes presentan un nivel moderado de procrastinación académica, seguido de un 33.33% en el nivel alto y 21.05% en el nivel bajo.
- 4) En cuanto al tercer objetivo específico, se concluye que las dimensiones del estrés académico no están asociadas a las dimensiones de la procrastinación académica.
- 5) En cuanto al cuarto objetivo específico, podemos concluir que no existe relación entre las dimensiones estresores, Síntomas o reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento del estrés académico y la variable procrastinación académica.
- 6) En cuanto al quinto objetivo específico, se concluye que son independientes las dimensiones autorregulación académica, postergación de actividades de la procrastinación académica y la variable estrés académico.

## VII. RECOMENDACIONES

- 1) Se propone que se continúe ejecutando en la institución educativa los talleres de lectura acompañado de música instrumental de fondo y en un ambiente acogedor, con la finalidad de reducir los niveles del estrés académico y la procrastinación; así también se recomienda ampliar el taller para los demás estudiantes y docentes integrantes de la institución educativa.
- 2) Se recomienda realizar charlas para los padres de familia, con el propósito de comprometerlos en la educación de sus hijos, brindándoles información sobre temas relacionados al manejo de estrés.
- 3) Se plantea la conformación de talleres que puedan denominarse “Mantente Activo”, donde el equipo docente sea capacitado por el psicólogo del centro de salud en temas sobre: técnicas de administración de tiempo, hábitos de estudio, estilos de aprendizaje, actividades de afrontar compromisos utilizando sus fortalezas y luego hacer la debida réplica en sus estudiantes las veces que sean necesarias en el momento adecuado, con la finalidad de reducir los niveles de la procrastinación académica.
- 4) Se sugiere realizar otras investigaciones, utilizando otras muestras en otros contextos, de la variable de estrés académico y procrastinación académica con sus respectivas dimensiones, con el objetivo asegurar las posibles causas y llegar a una mejor conclusión.
- 5) Se propone seguir investigando con diferentes muestras, ya que de acá en adelante los contextos van a seguir variando, así como también el sistema educativo va a adquirir nuevos sistemas didácticos por lo cual puede producir cambios entre todas las dimensiones de estrés académico que son: estresores, síntomas/reacciones y estrategias de afrontamiento y la variable procrastinación académica, con la finalidad de adquirir un sistema explicativo que sirva de base para el desarrollo de hábitos saludables en el estudiante.
- 6) Se recomienda realizar alianzas con los centros de salud y hospitales de la zona para que brinden apoyo a través de especialista (psicoterapeutas),

donde se puedan involucrar a todos los agentes educativos de la I.E. para brindarles mensualmente un plan terapéutico para ansiedad, con la finalidad de combatir la procrastinación académica y el estrés académico y de esta manera se pueda mejorar la salud y el bienestar integral.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, A., y Córdova, P., (2019). *Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte* (Tesis de pregrado). Universidad Católica Sedes Sapientiae Lima. Recuperado de <http://repositorio.ucss.edu.pe/handle/UCSS/637>
- Álvarez, K., Cerrón, N. (2020). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica*. (Tesis de pregrado), Universidad Continental, Huancayo, Perú. Recuperado de [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8378/1/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Alvarez\\_Cerron\\_2021.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8378/1/IV_FHU_501_TE_Alvarez_Cerron_2021.pdf)
- Álvarez, R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona*, (159-177). ISSN: 1560-6139. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118212009>
- Ander-Egg, E. (2011). *Aprender a investigar, nociones básicas para la investigación social*. Recuperado de <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2017/05/Aprender-a-investigar-nociones-basicas-Ander-Egg-Ezequiel-2011.pdf.pdf>
- Angarita, D., Sánchez, A., & Barreiro, E. (2010). *Relación entre los niveles y tipos de procrastinación académica y el rendimiento académico en estudiantes de psicología de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz*. (Tesis de maestría). Recuperado de [https://static.s123-cdn.com/uploads/3743669/normal\\_5efcc1fcbef76.pdf](https://static.s123-cdn.com/uploads/3743669/normal_5efcc1fcbef76.pdf)
- Atalaya, C., y García, L. (2020). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista De Investigación En Psicología*, 22(2), 363-378. Recuperado de: <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva W., Hernández, M. y Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Universidad*

*Peruana Unión, Perú.* (41-42). Recuperado de DOI: <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>

Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 117-125. Recuperado de: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&tlng=es).

Barraza, A. y Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de investigación educativa*. (28),132-135 Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-53082019000100132&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-53082019000100132&script=sci_arttext)

Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 66-76. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>

Caldera, J., Pulido, B. y Martínez, G. (2007) Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, (79-82). México. Recuperado de [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)

Córdova, P., y Alarcón, A. (2019). Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte. *CASUS. Revista De Investigación Y Casos En Salud*, 4(1) 24-28. Recuperado de: <https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.161>

Chávez, J. y Morales M. (2017). Procrastinación académica de estudiantes en el primer año de carrera. *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 4(8)1-10. Recuperado de <https://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/154/291>

Chumán, K. y Grijalva, N. (2020). La escala de procrastinación académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes peruanos. *Revista psicología y educación*. (98-104). Recuperado de DOI: <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>

- Domínguez, S. (2014). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista psicológica Liberabit* 16(1), 20-23. Recuperado de DOI <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v16.n1.15715>
- Escajadillo, A. (2019) *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018* (Tesis de maestría). Recuperado [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo\\_PAV.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gonzales, E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015* (Tesis de pregrado). Recuperado [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación: Una mirada clínica*. (Tesis de maestría). Recuperada de <https://www.isep.es/wp-content/uploads/2014/07/procrastinacion.pdf>
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2) 67-87. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta. Ed.) México: Editorial: mexicana.
- Huamán, J. (2017). *Factores que desencadenan el estrés académico en los estudiantes de enfermería del III ciclo de la universidad autónoma de Ica, 2017* (Tesis de pregrado). Universidad autónoma de Ica. Recuperado <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/146/1/lis-et%20aparco%20belito-factores%20que%20desencadenan%20el%20estres%20academico.pdf>
- Jabel, M. (2017). *Estandarización del inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos universidades de villa el salvador* (Tesis de pregrado).

Universidad Autónoma del Perú Lima. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/417>

Lara, C. (2018). *Relación entre síntomas de salud mental, procrastinación académica y rendimiento académico en estudiantes de psicología de la universidad Alas Peruanas filial Huancavelica* (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Huancavelica. Recuperado de <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/2380>

Lemos, M., Henao, M., y López D. (2018). Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares. *Artículo de Investigación MedPub Journals*.14(2)1-4. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Marcela\\_Henao\\_Perez/publication/326273884\\_estres-y-salud-mental-en-estudiantes-de-medicina-relacion-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares/links/5b43b01ca6fdcc661913f1a8/estres-y-salud-mental-en-estudiantes-de-medicina-relacion-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Marcela_Henao_Perez/publication/326273884_estres-y-salud-mental-en-estudiantes-de-medicina-relacion-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares/links/5b43b01ca6fdcc661913f1a8/estres-y-salud-mental-en-estudiantes-de-medicina-relacion-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares.pdf)

Maturana, A. y Vargas, S. (2014). *El estrés escolar*. 34-37. Recuperado de <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864015000073?token=4958DEE806F57E893D3FAB5134E1E0FE552F28F7CABFA58879CA76E38AD0221914AE405B2DDB7149E9D4EF6C9EE17AF8>

Marchena, E., Hervías, F., Galo, C. y Rapp, C. (2019). *Organiza tu tiempo de forma eficaz*. diseño de cubierta: E. Marchena.(4-6). Recuperado de [https://www.andaluciaemprende.es/wp-content/uploads/2019/03/Gestion-del-tiempo\\_lo-primero-es-lo-primero.pdf](https://www.andaluciaemprende.es/wp-content/uploads/2019/03/Gestion-del-tiempo_lo-primero-es-lo-primero.pdf)

Mori, R. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de Procrastinación académica en estudiantes de instituciones educativas de San Martín de Porres, Lima 2019* (Tesis de pregrado) universidad Cesar vallejo. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/>

Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios* (Tesis doctoral). Recuperada de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1>

- Palacio. O., Palacio, A., Ortega, Y., Palacio, M. y Peralta Y. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. Plataforma de contenidos científicos y académicos en acceso abierto producidos en el ámbito iberoamericano. *Revista Medica Multimed.* 17(2), 189 – 190. Recuperado de <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>
- Palacios, J., Palacios, Belito, F., Bernaola, P. y Capcha, T. (2020). *Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios*. Universidad San Ignacio de Loyola. Recuperado de: <https://www.camjol.info/index.php/multiensayos/article/view/9336/10715>. DOI: <https://doi.org/10.5377/multiensayos.v0i0.9336>
- Parada, Y. (2013). sistema hipermedial como herramienta de apoyo al intercambio de información. *Revista multidisciplinaria dialógica* 10(2), 83-89 recuperado de <http://revistas.upel.edu.ve/index.php/dialogica>.
- Pérez, D., García, J., García, T. Ortiz, D. y Centelles M., (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3), 354-363. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v30n3/mgi09314.pdf>
- Quant, D. & Sánchez A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica.* 3(1), 45-59. Recuperado de [http://www.dialnet.com/Dialnet-ProcrastinacionProcrastinacionAcademica-4815146%20\(2\).pdf](http://www.dialnet.com/Dialnet-ProcrastinacionProcrastinacionAcademica-4815146%20(2).pdf)
- Quito, N.(2019). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña – 2019* (Tesis de pregrado). Universidad Cesar vallejo. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36627>
- Ramos, J. (2017). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Chiclayo- 2017* (Tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán Chiclayo. Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/4606>

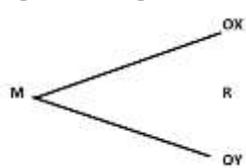
- Raya, C., Núñez G. y Álvarez, A. (2018). Características de estrés académico y patrón de consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Revista de divulgación científica Jóvenes en la ciencia*. 4(1)231-234 Recuperado de <http://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/2353/pdf1>
- Rivera, X. y Castañeda V. (2020). *La anestesia de la música frente al estrés académico* (Tesis de pregrado). Universidad de Monterrey – México. Recuperado de <https://www.udem.edu.mx/es/ciencias-de-la-salud/noticia/impulsan-la-anestesia-de-la-musica-frente-al-estres-academico>
- Román, C. A., Ortiz, F., y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana De Educación*, 46(7), 1-8. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/1911>
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de lima – sur* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú Recuperado <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Ruiz, P. (2004). *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros*. Madrid: Neografis, S. L. Recuperado de <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/AdoCompleto.pdf>
- Sánchez, J. (2012). *Procrastinación 101*. Recuperado de <https://www.yumpu.com/es/document/view/15000487/descargar-en-formato-pdf-jero-sanchez/38>
- Suarez, N. y Diaz, L. (2014). Estrés Académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista Salud pública*. 302 recuperado de <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2015.v17n2/300-313/es>
- Trujillo, A. y González, N. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de educación en la universidad cooperativa de Colombia, sede Bogotá* (Tesis de pregrado). Universidad cooperativa de Colombia. Recuperado: [https://repository.ucc.edu.com/bitstream/20.500.12494/12668/1/2019-estres\\_academico\\_estudiantes.pdf](https://repository.ucc.edu.com/bitstream/20.500.12494/12668/1/2019-estres_academico_estudiantes.pdf)

- Toribio, F., Franco, S. (2016). *Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante*. *Salud y Administración* 3(7), 11-18 Recuperado en <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49/46>
- Valdivia, N. (2019). *La procrastinación en el estrés académico de los estudiantes de segundo y tercer año de la facultad de ciencias de la educación de la universidad nacional de san Agustín de Arequipa – 2018* (Tesis doctorado). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9461/EDDvaque.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vásquez, I. (2016). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de institución educativa estatal* (Tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán. Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/4243/Vasquez%20Bonilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Valle, L. (2019). *Procrastinación y Estrés Académicos en Estudiantes de Quinto Grado de Secundaria de una Institución Educativa Parroquial del Distrito de Comas* (Tesis de maestría) Universidad Ricardo Palma. Recuperado [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2759/T030\\_45051838\\_M%20%20%20VALLE%20HUERTES%20LILIBET%20LASTENIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2759/T030_45051838_M%20%20%20VALLE%20HUERTES%20LILIBET%20LASTENIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ventura, J. (2019). Escalas, inventarios y cuestionarios: ¿son lo mismo? *Educación Médica*.4(1), 218-220 Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2019.04.001>

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

**Título de la investigación:** Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020

Formulación del problema	Objetivos	Formulación de hipótesis	Tipo, nivel y diseño de la investigación	Variables de investigación	Metodología
<p><b>Problema general:</b> ¿Qué relación existe entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuál es el nivel en cada una de las dimensiones del estrés académico que predomina en estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020?</p> <p>¿Cuál es el nivel de procrastinación académica y sus dimensiones que predomina en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020?</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa Cutervo, 2020.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Identificar el nivel en cada una de las dimensiones del estrés académico en estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.</p> <p>Identificar el nivel de procrastinación académica y sus dimensiones en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Existe relación entre estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> Existe relación entre las dimensiones estrés académico y las dimensiones de procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.</p> <p>Existe relación entre las dimensiones del estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b> Según Ander Egg Ezequiel (2011), la investigación conforme sus finalidades es de tipo básica pura o fundamental debido a que tiene el propósito de ampliar el conocimiento.</p> <p><b>Nivel de investigación:</b> El nivel de investigación correlacional debido a la relación entre dos o más variables. (Hernández, Fernández y Baptista 2014).</p> <p><b>Diseño de investigación:</b> La presente investigación es de diseño no experimental según como lo clasifica Campbell y Stanley (1966) de corte transversal debido a que se recolectan los datos, en un tiempo y su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. La representación de la investigación se plantea en el siguiente diagrama:</p> 	<p><b>VARIABLES:</b> <b>V1:</b> Estrés Académico <b>DIMENSIONES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estresores</li> <li>• Síntomas y reacciones</li> <li>• Estrategias de afrontamiento</li> </ul> <p><b>VARIABLES:</b> <b>V2:</b> Procrastinación académica <b>DIMENSIONES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorregulación académica</li> <li>• Postergación de actividades.</li> </ul>	<p><b>1. POBLACIÓN Y MUESTRA</b> <b>La población</b> está constituida por 57 estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de la provincia de Cutervo <b>La muestra</b> Para este trabajo de investigación la muestra y el muestreo es de tipo censal constituido por toda la población, debido a que la población es pequeña. López (1998), refiere que la muestra es censal cuando la porción es pequeña y representa toda la población de estudio.</p> <p><b>2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b> La técnica que se utilizará en la investigación será la encuesta. Los instrumentos a aplicar serán el inventario SISCO del Estrés Académico y la escala de procrastinación académica.</p> <p><b>3. PROCESAMIENTO DE LOS DATOS</b> Una vez recolectada la información se procederá a codificarla para un mejor orden y control con la finalidad de procesarlas, utilizando el paquete</p>

<p>¿Cuál la relación que existe entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones de la procrastinación en académica en estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las dimensiones del estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa Cutervo, 2020?</p>	<p>Analizar la relación entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones de la procrastinación en académica en estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa Cutervo, 2020.</p> <p>Analizar la relación entre las dimensiones del estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.</p> <p>Analizar la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020.</p>	<p>Existe relación entre las dimensiones de procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020</p>	<p><b>M:</b> Es la muestra  <b>OX:</b> Estrés Académica  <b>OY:</b> Procrastinación Académica  <b>R:</b> Relación entre variables</p>		<p>Estadístico SPSS Versión 25.0 para obtener una base de datos.</p> <p><b>4. PLAN DE ANÁLISIS</b>  En la investigación se estableció lo siguiente:  1º) Para determinar la correlación entre las variables se utilizará el modelo estadístico de la prueba no-paramétrica de Pearson, en razón, de hallar la relación.  2º) Para la prueba de la hipótesis se tendrá en cuenta los objetivos, hipótesis y variables planteadas en la investigación, y para la comprobación de la hipótesis se utilizará la prueba no paramétrica de correlación de Pearson.</p> <p><b>5. CONSIDERACIONES ÉTICAS</b>  Los criterios éticos a tener en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El respeto y la privacidad: Los estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo que tienen el derecho a ser informados para tomar su decisión en participar y se mantiene en todas las etapas de la investigación.</li> <li>• Consentimiento informado: Documento que establece que la persona participe voluntariamente y conozca sus derechos.</li> <li>• El anonimato: Se reserva la identificación de los participantes,</li> <li>• Principio de justicia: Todos los participantes tendrán oportunidad de participar con un trato justo.</li> </ul>
--	---	--	---	--	--

## Anexo 2: Matriz de operacionalización

Matriz de operacionalización de la variable estrés académico.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías		Escala de medición
			Tipos de respuesta	Niveles	
Estresores		3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9.			
Síntomas y reacciones	Síntomas o Reacciones físicas	4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6.	1 Nunca 2 Rara vez 3 Algunas veces 4 Casi siempre 5 Siempre	0-20 Bajo 21-40 Medianamente bajo. 41 -60 Medio 61 -80 Medianamente alto 81 – 100 Alto	Ordinal
	Síntomas o reacciones psicológicas.	4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11.			
	Síntomas o reacciones comportamentales	4.12, 4.13, 4.14, 4.15.			
Estrategias de afrontamiento	5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8,				

Matriz de operacionalización de la variable procrastinación académica.

Dimensiones	Ítems	Categorías		Escala de medición
		Respuesta	Niveles	
Autorregulación académica	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12.	1 Nunca 2 Casi Nunca 3 A veces 4 Casi Siempre 5 Siempre	Bajo 9-21 Moderado 22-33 Alto 34-45	Ordinal
Postergación de actividades	1, 6 y 7		Bajo 3-7 Moderado 8-11 Alto 12-15	

### Anexo 3: Instrumentos

## INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

### SISCO

<b>SEXO:</b>		<b>EDAD:</b>	
<b>COLEGIO:</b>			
<b>GRADO:</b>			

### INSTRUCCIONES

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación secundaria. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados.

N°	ITEM	SI	NO		
1.	Durante el transcurso del año académico ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?	X			
En caso de seleccionar la alternativa "NO", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "SI", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.					
N°	ITEM	RTA			
2.	Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.				
	POCO		MUCHO		
	1	2	3	4	5

3.	En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes Respuestas Psicológicas cuando estabas preocupado o nervioso.				
	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
	1	2	3	4	5
N°	<b>3.- DIMENSIÓN ESTRESORES</b>				RTA
3.1.	La competencia con los compañeros del grupo				
3.2.	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares				
3.3.	La personalidad y el carácter del profesor				
3.4.	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)				
3.5.	Problemas con el horario de clases.				
3.6.	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)				
3.7.	No entender los temas que se abordan en la clase.				
3.8.	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)				
3.9.	Tiempo limitado para hacer el trabajo				
	Otra _____ (especifique)				

4.	En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones corporales cuando estabas preocupado o nervioso.				
N°	<b>4.- DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)</b>				
Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas				RTA	
4.1.	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).				
4.2.	Fatiga crónica (cansancio permanente).				
4.3.	Dolores de cabeza o migrañas.				
4.4.	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.				
4.5.	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.				
4.6.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.				
Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas				RTA	

4.7.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	
4.8.	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	
4.9.	Ansiedad, angustia o desesperación.	
4.10.	Problemas de concentración.	
4.11.	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	
Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales		RTA
4.12.	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	
4.13.	Aislamiento de los demás.	
4.14.	Desgano para realizar las labores escolares.	
4.15.	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	
	Otra _____ (especifique)	

N°	<b>5.- DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>	
5.-	En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.	RTA
5.1.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	
5.2.	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	
5.3.	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	
5.4.	Elogios a sí mismo.	
5.5.	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	
5.6.	Búsqueda de información sobre la situación.	
5.7.	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	
5.8.	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	
	Otra _____ (especifique)	

## ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

### EPA

<b>SEXO:</b>		<b>EDAD:</b>	
<b>COLEGIO:</b>			
<b>GRADO:</b>			

### INSTRUCCIONES

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

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

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

## Anexo 4: Validación de Instrumentos

### Validación de instrumento 1: ESCALA DE ESTRÉS ACADEMICO SISCO

#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO SISCO

Observaciones: \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Guissela Yavessa Mendoza Chávez

DNI: 42731773

C. Ps. P 26288

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Peruana Cayetano Heredia	Docente tiempo parcial	Escuela de Posgrado Maestría Psicología Clínica	2019 hasta la actualidad	Asesora de tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo completo	Escuela de Psicología	2016 hasta la actualidad	Coordinadora de investigación Asesora de Tesis
03	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2008 hasta la actualidad	Asesora de Tesis

24 de noviembre del 2020

#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO SISCO

Observaciones: \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador Dra.: Cuenca Robles Nancy

N° COLEGIATURA: 5193

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo completo	Escuela de Posgrado- Maestría en Psicología	2006 hasta la actualidad	Asesora de Tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2018 hasta la actualidad	Docente de investigación
03					

28 de noviembre de 2020

## Validación de instrumento 2: ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICO EPA

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA EPA

Observaciones: \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Guissela Yavessa Mendoza Chávez



DNI:42751773

C. Ps. P 26288

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Peruana Cayetano Heredia	Docente tiempo parcial	Escuela de Posgrado Maestría Psicología Clínica	2019 hasta la actualidad	Asesora de tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo completo	Escuela de Psicología	2016 hasta la actualidad	Coordinadora de investigación Asesora de Tesis
03	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2008 hasta la actualidad	Asesora de Tesis

24 de noviembre del 2020

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA EPA

Observaciones: \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador Dra.: Cuenca Robles Nancy

N° COLEGIATURA: 5193



Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo completo	Escuela de Posgrado-Maestría en Psicología	2006 hasta la actualidad	Asesora de Tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2018 hasta la actualidad	Docente de investigación
03					

28 de noviembre de 2020

## Anexo 5: Matriz de datos

SUJETO	SEXO	EDAD	GRADO	INVENTARIO DEL ESTRÉS ACADEMICO SISCO																														
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	MASCULINO	16	5	SI	4	3	5	3	4	4	4	3	4	2	1	2	1	3	4	3	3	5	4	4	3	2	3	2	4	4	5	3	2	2
2	MASCULINO	13	1	SI	3	3	5	3	4	4	2	3	4	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	3	1	1	3	1	3	4	3	3	4	3
3	FEMENINO	13	2	SI	2	3	4	2	5	3	4	3	3	1	3	1	2	1	4	2	3	3	3	2	1	4	3	2	4	5	4	3	2	2
4	FEMENINO	14	2	SI	2	1	4	3	2	1	1	3	1	2	1	2	1	3	4	3	3	5	4	4	2	1	3	1	5	4	5	3	2	4
5	FEMENINO	13	2	SI	3	2	4	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2
6	FEMENINO	15	4	SI	1	1	2	1	4	5	4	5	2	4	2	4	1	4	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1
7	MASCULINO	13	1	SI	1	1	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	5	2	3	2	4
8	FEMENINO	13	1	SI	1	1	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	5	2	2	2	4
9	FEMENINO	16	5	SI	3	1	2	3	2	2	1	1	1	2	3	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	2	3	3	4	3	3	3	3
10	FEMENINO	14	3	SI	1	1	3	5	3	3	1	5	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	5	4	4	2	5	4
11	MASCULINO	12	1	SI	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	
12	FEMENINO	13	1	SI	4	2	3	2	4	2	4	1	5	4	3	3	1	2	4	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3
13	FEMENINO	12	1	SI	3	2	3	4	2	3	2	5	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	5	4	2	2	4	5
14	FEMENINO	14	3	SI	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2
15	FEMENINO	13	1	SI	2	1	2	3	2	2	3	1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2
16	FEMENINO	12	1	SI	3	3	3	1	2	2	3	2	1	1	3	2	1	1	2	3	2	3	2	3	4	4	3	1	4	3	3	1	3	3
17	MASCULINO	13	2	SI	3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	2	1	1	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	4	1	2	1	1	2
18	FEMENINO	15	4	SI	3	1	4	3	2	2	3	2	3	1	1	4	2	1	2	4	2	2	3	1	1	3	2	4	5	4	3	2	3	3
19	FEMENINO	13	2	SI	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	5	5	4	3	3
20	MASCULINO	13	2	SI	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	4	5	4
21	MASCULINO	14	2	SI	1	2	3	1	2	2	3	2	2	1	2	1	1	5	3	1	1	4	2	1	1	3	2	3	4	3	3	3	4	5
22	MASCULINO	13	1	SI	3	1	3	3	1	3	2	4	2	4	3	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	1	3	4	5	3	5	1	3	4
23	MASCULINO	15	3	SI	3	1	3	3	4	1	3	2	3	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	3	1	5	3	5	2	5	4
24	MASCULINO	16	5	SI	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3	2	4	1	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	2	3	5	4	1	5	5
25	FEMENINO	13	2	SI	1	2	1	1	2	2	1	1	3	3	2	3	1	1	3	3	2	1	1	2	3	1	2	1	3	4	4	3	4	4
26	MASCULINO	17	5	SI	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	4	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	5	2	4	3
27	FEMENINO	16	5	SI	4	3	3	1	2	3	3	3	2	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	2	1	1	2	1	3	4	4	3	2	2
28	MASCULINO	14	2	SI	4	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	1	3	2	3	4	2	3
29	FEMENINO	15	4	SI	5	1	3	4	3	2	2	3	4	3	3	1	3	4	5	3	4	3	5	4	3	5	3	4	3	3	4	2	3	1
30	MASCULINO	15	2	SI	2	1	3	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	1	3	1	5	3	2	3	3	3
31	FEMENINO	15	2	SI	3	2	4	1	2	1	2	2	4	1	4	4	1	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	2	3	4	5	4	4	4
32	FEMENINO	14	2	SI	1	2	1	1	2	1	3	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	1	1	2	1	5	5	4	4	5	5
33	MASCULINO	13	1	SI	1	3	3	1	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	3	1	1	1	2	1	4	4	5	5	4	5

34	MASCULINO	14	2	SI	4	2	5	2	3	2	3	2	3	1	3	1	2	2	3	3	2	2	1	2	3	1	3	2	3	5	3	3	4	4
35	FEMENINO	13	2	SI	3	3	3	1	3	2	3	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	4	5	4	3	4	3
36	FEMENINO	13	2	SI	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	4	4	4	3	5
37	MASCULINO	14	2	SI	2	1	1	1	1	1	3	5	3	1	1	1	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	3	1	5	3	5	5	3	5
38	FEMENINO	15	2	SI	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	4	2	3	2
39	MASCULINO	14	2	SI	3	3	1	3	5	3	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	2	1	5	5	5	5	5	4
40	FEMENINO	13	1	SI	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	3	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	4	3	4	4	5	4
41	FEMENINO	13	1	SI	3	2	3	2	1	3	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	2	3	2	2	1	2	1	5	4	4	3	4	4
42	FEMENINO	15	4	SI	4	1	5	2	3	2	4	1	4	1	3	3	3	1	5	4	5	2	5	5	4	1	3	3	5	4	1	2	3	2
43	FEMENINO	17	5	SI	1	1	3	1	3	4	3	1	3	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	4	3	1	3	3	3	1	4	5
44	FEMENINO	14	2	SI	3	2	3	1	3	2	2	3	3	1	2	1	1	2	3	1	1	2	2	2	2	2	3	2	4	4	4	2	3	3
45	FEMENINO	13	2	SI	2	1	3	1	3	3	2	3	3	1	2	1	1	1	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	5	4	2	4	3
46	FEMENINO	13	2	SI	2	2	2	1	2	2	2	3	3	1	3	1	1	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	1	4	5	4	2	4	5
47	FEMENINO	13	2	SI	3	1	2	1	3	2	2	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	3	2	5	5	4	1	4	3
48	FEMENINO	15	2	SI	3	3	3	1	3	2	2	3	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1	3	3	2	1	2	1	4	4	5	1	4	3
49	FEMENINO	15	2	SI	3	3	3	1	2	3	2	3	3	1	3	3	1	2	3	1	1	2	2	1	3	1	2	1	3	4	4	2	4	3
50	FEMENINO	13	2	SI	3	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	3	1	2	1	3	1	1	1	2	1	5	5	5	1	4	3
51	FEMENINO	13	2	SI	3	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	3	1	2	1	3	1	1	1	2	1	5	5	5	1	4	3
52	MASCULINO	13	2	SI	2	2	3	1	3	3	3	2	3	1	1	1	1	3	2	2	2	1	3	2	1	1	3	1	4	4	4	3	4	3
53	FEMENINO	17	5	SI	4	4	3	2	4	3	5	5	4	3	5	4	1	3	4	5	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4
54	MASCULINO	13	1	SI	4	3	3	1	3	3	3	3	4	2	1	3	1	2	3	1	2	2	3	3	2	1	3	2	4	4	4	1	3	5
55	MASCULINO	13	1	SI	2	1	3	1	2	3	3	3	4	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	1	1	3	4	4	4	4	5	3
56	FEMENINO	14	2	SI	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	2	1	5	5	4	3	5	3
57	MASCULINO	17	5	SI	2	3	4	2	3	4	3	2	1	3	3	3	1	4	3	2	3	3	1	3	2	4	3	3	4	5	3	4	1	3

SUJETO	SEXO	EDAD	GRADO	ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA											
				EPA											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	MASCULINO	16	5	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2
2	MASCULINO	13	1	2	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3
3	FEMENINO	13	2	4	3	3	4	3	1	3	3	4	4	4	3
4	FEMENINO	14	2	3	4	4	3	3	1	4	2	3	3	3	4
5	FEMENINO	13	2	2	3	3	4	3	2	2	2	4	3	3	3
6	FEMENINO	15	4	1	2	4	2	2	1	1	2	3	3	4	3
7	MASCULINO	13	1	4	2	3	4	2	2	2	2	4	2	3	3
8	FEMENINO	13	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	3	4	2
9	FEMENINO	16	5	3	4	1	4	4	2	3	3	3	2	3	4
10	FEMENINO	14	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3
11	MASCULINO	12	1	4	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3
12	FEMENINO	13	1	4	3	3	4	2	3	2	3	4	3	3	3
13	FEMENINO	12	1	4	1	1	4	2	4	1	3	4	3	1	3
14	FEMENINO	14	3	2	3	4	2	3	2	1	2	1	2	4	2
15	FEMENINO	13	1	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2
16	FEMENINO	12	1	4	3	3	3	2	1	2	3	3	2	4	4
17	MASCULINO	13	2	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3
18	FEMENINO	15	4	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	4	1
19	FEMENINO	13	2	3	3	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3
20	MASCULINO	13	2	1	2	4	4	2	3	1	2	4	1	4	2
21	MASCULINO	14	2	4	2	2	4	1	2	1	2	4	2	2	3
22	MASCULINO	13	1	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	1
23	MASCULINO	15	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
24	MASCULINO	16	5	4	3	2	3	1	2	1	3	3	2	1	1
25	FEMENINO	13	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3
26	MASCULINO	17	5	1	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	4
27	FEMENINO	16	5	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3
28	MASCULINO	14	2	4	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	4
29	FEMENINO	15	4	2	3	3	2	2	2	3	3	1	4	4	4
30	MASCULINO	15	2	3	2	1	3	2	1	2	1	2	2	2	2
31	FEMENINO	15	2	1	1	1	1	2	3	1	4	1	1	1	1
32	FEMENINO	14	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4

33	MASCULINO	13	1	4	2	1	4	2	3	2	3	4	2	3	3
34	MASCULINO	14	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1	1	1	1
35	FEMENINO	13	2	4	3	3	4	2	2	3	4	3	3	4	2
36	FEMENINO	13	2	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	2	3
37	MASCULINO	14	2	4	3	1	2	4	1	1	4	4	3	1	3
38	FEMENINO	15	2	4	3	4	3	2	1	2	3	4	3	4	3
39	MASCULINO	14	2	4	3	3	4	4	2	3	4	3	2	4	2
40	FEMENINO	13	1	3	3	2	4	3	2	2	3	4	3	3	2
41	FEMENINO	13	1	1	2	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2
42	FEMENINO	15	4	4	3	2	4	4	3	2	1	2	3	3	4
43	FEMENINO	17	5	3	4	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3
44	FEMENINO	14	2	4	3	3	3	4	2	2	3	4	3	4	3
45	FEMENINO	13	2	4	1	3	4	3	3	3	4	4	1	4	4
46	FEMENINO	13	2	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4
47	FEMENINO	13	2	4	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	4
48	FEMENINO	15	2	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3
49	FEMENINO	15	2	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3
50	FEMENINO	13	2	4	3	2	4	4	2	4	3	4	2	2	3
51	FEMENINO	13	2	1	1	1	1	1	2	2	4	4	1	2	2
52	MASCULINO	13	2	3	4	4	1	2	3	3	4	4	2	2	2
53	FEMENINO	17	5	3	2	4	1	3	1	3	4	4	3	3	3
54	MASCULINO	13	1	3	3	3	1	2	3	3	4	3	2	2	3
55	MASCULINO	13	1	4	2	2	1	2	4	4	4	4	1	2	1
56	FEMENINO	14	2	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	2
57	MASCULINO	17	5	5	1	1	1	1	1	1	4	4	3	3	3

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

### **TITULO PROGRAMA: “MANTENTE ACTIVO “**

#### **INTRODUCCIÓN**

La respectiva responsabilidad en sus qué haceres académicos es fundamental e importante en el sistema de aprendizaje de la persona ya que permite mejores logros académicos. Carroll (1963) indica de acuerdo a un modelo las oportunidades de ilustraciones mediante la aplicación de dos variables como la dosis de tiempo que el estudiante se encuentra involucrado en las diferentes actividades académicas de aprendizaje y la cantidad necesaria para que el estudiante aprenda. Es decir, el tiempo necesario para aprender y el logro conseguido.

De acuerdo al tiempo que se puede organizar, a la perseverancia, compromiso, motivación depende para obtener un aprendizaje seguro (Carroll, 1989 citado en OCDE, 2011).

El ámbito escolar produce un gran efecto frente a los estudiantes ya que con en el transcurrir del tiempo de estabilidad en la institución educativa, desarrolla su autoestima especialmente en el medio académico. Son imprescindibles tanto el medio escolar y docente en el desarrollo auto conceptual y al mismo la valoración de su propia personalidad y quererse a sí mismo.

Rothblum (1990); menciona que dentro del medio escolar el niño muestra un comportamiento de posponer de manera voluntaria el desarrollo de sus tareas en el momento adecuado por diferentes motivos que pueden ser familiar en el aspecto del mal funcionamiento y esto afecte de manera negativa la parte de la autoestima y el equilibrio frente a la frustración.

Por otra parte, se observa que, en el momento de poder tomar decisiones, enfrentar obstáculos y momentos rodeados de estrés a causa de los trabajos escolares y las diferentes actividades con el fin de poder lograr los diferentes objetivos del contexto escolar. Lo mencionado va relacionado con las con creencias, suposiciones que percibe como verdadero de acuerdo al conocimiento

o las experiencias vividas y esto sigue latente hasta la etapa adulta. Entonces, todo estudiante que procrastina enfrenta obstáculos o dificultades para lograr activar la atención frente a situaciones o acciones de suma importancia, su planificación hacia el futuro no es duradera mostrando a través de su comportamiento minimizar o evadir responsabilidades especialmente escolares. Por este motivo es que se generó el siguiente programa.

## **SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

Varias personas muestran pretextos o excusas para realizar o cumplir con una responsabilidad. Una persona procrastinadora va a esperar el último minuto para tratar de cumplir con las tareas o actividades académicas especialmente las que no le llaman la atención lo cual trata de ignorar que cada vez que va postergando las cosas va a provocar que esto se vaya acumulando hasta que luego se proponga a hacerlo, pero en un tiempo corto, pero dentro de un ambiente bajo presión y esto llegue a perjudicar el desempeño de toda actividad escolar o proyecto.

Ahora según Riva (2006) indica que hay personas que se inclinan por acciones o actividades que dé resultados beneficiosos, pero en un tiempo corto a cambio de actividades que te brindan resultados a largo plazo.

Según estudios respecto a la vida universitaria estudiantes que ejecutan de manera mínima la procrastinación tiene la certeza de concluir en el momento indicado sus estudios universitarios en especial el primer año a comparación de los que significativamente procrastinan (Bruinsma y Jansen, 2009).

Es por eso que se plantea la aplicación de un programa educativo y psicológico “Mantente Activo” con la finalidad de disminuir los niveles de procrastinación académica del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020”.

## **JUSTIFICACIÓN**

La actual investigación o programa se canalizará en realizar estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes del club de lectura con sentido musical de una institución educativa de Cutervo, 2020, debido a la falta de disciplina, o a falta de una buena gestión de tiempo y una buena planificación de responsabilidades en especial académicas, la vida académica de estos estudiantes se ha visto afectada de manera negativa. Motivo de esto, el presente programa propuesto permitirá al estudiante reflexionar sobre cómo va afectando la procrastinación académica en sus productividad académica y sus actividades de día a día para tratar de evitarlos o minimizarlos, realizar una buena organización con respecto a sus deberes y el manejo de tiempo, mejorará la presentación del trabajo y al mismo se evita el estrés, de la misma manera fijarse un compromiso de mejora en invertir su tiempo en cosas productivas, eliminando elementos distractores para finalmente superar obstáculos.

Este trabajo permitirá disminuir el efecto de la procrastinación en el estudiante permitiendo superar tanto en su vida personal y académica.

## **GRUPO OBJETIVO**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Capacitar a los docentes para que realicen la réplica a los estudiantes de una Institución educativa de Cutervo para reducir los niveles de procrastinación académica.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Aumentar los niveles de autorregulación en los estudiantes de una Institución Educativa de Cutervo
- Disminuir los niveles de postergación de actividades académicas de los estudiantes de una Institución educativa.

## **METODOLOGÍA**

Con la realización del siguiente programa se favorecerá el diálogo entre todos los partícipes a los demás de los propios conocimientos. Se utilizará metodologías

activas, participativas, partiendo de los conocimientos previos y buscando el mejoramiento de los mismos para el bien de los estudiantes. Se utilizarán lluvia de ideas, exposiciones teóricas, discusión, dinámicas de grupo, estudio de casos, entre otros. Cada sesión se coordinada con el psicólogo de la institución educativa o del centro de salud.

### **CRONOGRAMA:**

<b>Tiempo</b>								
<b>actividades</b>	<b>Sem.1</b>	<b>Sem.2</b>	<b>Sem.3</b>	<b>Sem.4</b>	<b>Sem.5</b>	<b>Sem.6</b>	<b>Sem.7</b>	<b>Sem.8</b>
<b>Sesión 1:</b>	X							
<b>Sesión 2:</b>		X						
<b>Sesión 3:</b>			X					
<b>Sesión 4:</b>				X				
<b>Sesión 5:</b>					X			
<b>Sesión 6:</b>						X		
<b>Sesión 7:</b>							X	
<b>Sesión 8:</b>								X

## Temas de las sesiones programadas:

### Sesión 01

**Denominación** : Mi espacio

**Objetivo** : Encontrar un lugar de estudio en casa.

#### **Desarrollo:**

En una hoja los estudiantes describen su lugar de estudio.

Luego se les brinda información acerca de cómo debe de ser su espacio de estudio.

Existen dos elementos que trasgreden el estudio:

Elementos Internos: consideradas dentro de ellas la Inteligencia, aptitudes, etc.

Elementos Externos: en ellas encontramos un lugar adecuado y un buen clima familiar.

#### **Lugar de estudio**

El lugar debe de ser tranquilo y contar con ventilación e iluminación adecuada.

No nos olvidemos de un buen ambiente familiar que apoye al estudiante y que lo anime tanto que si tenga triunfos o fracasos.

Así también se debe de tomar en cuenta estos elementos:

**El ruido:** El lugar debe estar libre de distracciones y ruidos.

El lugar de estudio debe de contar con un mobiliario mínimo:

**La mesa de estudio:** Si esta es grande mucho mejor. Ya que se puede ubicar todos los materiales, notas y reforzar el aprendizaje de forma ordenada sin distracción.

**La silla de estudio:** puede ser de metálica o de madera, debe de contar con un respaldo recto y una altura proporcionada a la mesa de tal manera que no provoque molestias para el estudiante.

**La estantería:** En ella se ubicará los libros y materiales de estudio, permite que se tenga a la mano todo el material.

**Un tablón de noticias:** en ella se ubica la información que puede llegar a necesitar el estudiante: llámese, horario de clase, fechas de evaluaciones, entre otros es como una agenda.

**La temperatura y la ventilación** los ambientes deben de estar ventilados por lo que se para ello se recomienda las ventanas entreabiertas.

**La iluminación:** la habitación debe de contar con una buena iluminación para que no produzca cansancio en la vista cabe mencionar que se recomienda la iluminación natural.

Seguidamente observaran un video:

[https://www.youtube.com/watch?v=Vdq\\_VdGEpr8](https://www.youtube.com/watch?v=Vdq_VdGEpr8)

Luego se comenta sobre el video

¿Qué te agrado?

¿Qué consejos observaste?

¿es lo que realizamos nosotros?

Terminada la actividad se completará la siguiente ficha

## FICHA DE TRABAJO

Recuerda y completa:

Mi lugar de estudio

El lugar de ..... debe ser siempre el mismo; esto hará más fácil que consigamos ..... estudio y nos ahorrará ..... innecesarios.

Un lugar tranquilo significa ..... Silencioso, lejos de ..... y de la Tv. No es conveniente escuchar ..... mientras estudias.

Bien iluminado, cerca de una ventana y con un ..... Bien ventilado, para ello abre .....

El lugar debe estar limpio y ..... Evita poner objetos por medio.

El mobiliario imprescindible es el siguiente: ....., ..... y ..... La silla tendrá ..... para mantener la espalda ..... y los pies han de estar en el suelo.

## Sesión 02

**Denominación** : Descubriendo algunos pensamientos erróneos

**Objetivos** : descubrir los pensamientos erróneos y cómo llegar a vencerlos.

### Desarrollo

Se entrega a los participantes una hoja y en ella se les pide que escriban un pensamiento que se presenta con más frecuencia ejemplo siempre las cosas me salen mal, no voy a poder hacerlo, todo el mundo está contra mí, etc. Luego lo doblarán y lo meterán en una caja entregándola a la ponente. (debe de ser anónimo).

luego de ello se les da los siguientes alcances

### Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos

<b>Mecanismo</b>	<b>Definición</b>	<b>Enunciados típicos</b>
Hipergeneralización.	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo.. Siempre.. Nadie...
Designación global.	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un.. Soy muy...
Filtrado negativo.	Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.	Esto está mal... y esto... y esto... y esto...
Pensamiento polarizado o maniqueo.	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	Soy totalmente.. Es totalmente...
Autoacusación.	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.	No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado.. Siempre lo estropeo todo...

Personalización o autoatribución.	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mí... Lo ha dicho por mí...
Proyección	Creer que los demás ven las cosas como uno mismo.	Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta... Tengo frío, ponte un jersey...
Hipercontrol.	Pensar que todo está bajo nuestro control.	Puedo con todo...
Hipocontrol.	Pensar que nada está bajo nuestro control.	No puedo hacer nada... Pasará lo que tenga que pasar...
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	No me cae bien, luego lo hace mal... Es guay, luego está bien...

Seguidamente se trabajará con ellos para vencer esos pensamientos.

Para romper con el pensamiento se aplica palabras o frases que contradigan esos pensamientos como: yo puedo, lo lograre, soy capaz de realizarlo, a buena hora, lo conseguiré, entre otros, de esa manera se verá los pensamientos positivos, autoafirmando su propia valía y sus posibilidades de forma realista y optimista.

Luego se pone en práctica: Para ello se formarán parejas de dos uno denominaremos A y al otro B el grupo A dirá los pensamientos negativos y el grupo B le dirá lo positivo alentándolo seguidamente invertirán los papeles

Luego se les preguntara

¿Cómo se sintieron?

¿Qué opinan al respecto?

Luego en forma grupal se leerán estos casos

### **CASO 1**

*He sacado bajas notas en esta área.*

*Nunca conseguiré aprobar.*

*Los profesores me tienen bronca.*

*Por más que haga no podre.*



---

---

### **CASO 2**

*Loana no se ha callado mi secreto. No*

*se puede confiar en nadie. Todo el mundo*

*me engaña.*



---

---

### **CASO 3**

*He pedido ayuda a un compañero de clase*

*para un trabajo y me ha dicho que no puede.*

*Nadie quiere saber nada de mí.*



---

---

### **CASO 4**

*Seguro que no apruebo la evaluación.*

*Soy un desastre y no me acordaré de*

*nada. Ya lo verás, me saldrá fatal.*



---

---

**CASO 5**

*Pedro se ha reído. Seguro que de mí. Soy un payaso. Todos se burlan de mí.*



---

---

**CASO 6**

*Me ha salido mal un problema de mate. No sé hacer ninguno. Todos me salen mal.*



---

---

Se termina la sesión con el compromiso a superar y evitar estos pensamientos erróneos.

### **Sesión 03**

**Denominación** : Mis hábitos

**Objetivos** : Explorar cuáles son sus hábitos.

#### **Desarrollo**

A cada participante se le hará entrega de una hoja en ella escribirá ¿Qué hábitos cree tener?

Luego observan el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=KJ4QPvg6Fts>

comentan sobre lo observado

Seguidamente los participantes desarrollaran en una hoja lo siguiente:

¿Cuál es tu recordatorio?

---

¿Cuál es tu rutina?

---

¿Cuál es tu recompensa?

---

¿Cuál sería mi plan para cambiar un habito?

---

Luego comentamos

## **Sesión 04**

**Denominación** : ¿cómo puedo mejorar mis hábitos y técnicas de estudio?

**Objetivo** : Promover en el alumno el desarrollo de estrategias

### **Desarrollo**

Observaran el video <https://www.youtube.com/watch?v=iwDlnR8UsKo>. Se observará sobre las técnicas de estudio.

Luego observaran el video <https://www.youtube.com/watch?v=v0rlpParnkY>

Sobre los hábitos de estudio.

Luego se aperturara el dialogo entorno al video y la lista de técnicas se despejarán las dudas o inquietudes del participante sobre el punto.

Seguidamente se les brinda la ficha a los participantes para que sus estudiantes lo puedan desarrollar.

## Ficha de trabajo

Nombre: \_\_\_\_\_

Mis técnicas de estudio		Mis hábitos de estudio	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	

Con este anexo se podrá identificar técnicas que más utiliza y los hábitos que tienen los escolares.

Esta sesión se puede complementar con más contenidos referente al tema.

Se terminará la sesión con el compromiso de cada estudiante.

## **Sesión 05**

**Denominación** : ¿Quién se lleva mi tiempo?

**Objetivo** : Identificar técnicas de administración de tiempo

### **Desarrollo**

haz una lista de las cosas que tienes que realizar durante el día.

luego selecciona 1 que creas que es importante y una que creas que es urgente escribe en una hoja y luego pega tu respuesta en la pizarra

Seguidamente el ponente realizara una exposición sobre las tareas urgentes y sus diferentes características que las resaltan.

### **Las tareas urgentes**

- Estas tareas están en la lista y requieren de nuestra atención inmediata.
- Ellas nos llevan a estar siempre a la defensiva.
- Requieren prisa y usualmente estas necesitan ser realizadas.
- Estas tareas tienen la característica de causar estrés.
- No realizar estas tareas en su tiempo nos lleva a consecuencias inmediatas.
- Estas tareas suelen estar conectadas con las prioridades de otras personas.

Así también se desarrollará la exposición sobre las tareas importantes y sus indicadores que lo resaltan indicando sus beneficios.

### **Las tareas importantes**

- Estas tareas nos ayudan a tener una visión a largo plazo, a nuestros valores y a nuestros
- Objetivos personales y profesionales.
- Muy pocas veces son consideradas como tareas urgentes.
- Estas tareas nos hacen trabajar de una manera relajada.
- Realizarlas nos da sosiego y nos ayuda a pensar y nos brinda nuevas oportunidades.

Luego se les presenta La Matriz de Covey que tiene cuatro cuadrantes se explica cada cuadrante, luego leerán lo que han escrito y colocarán en cada cuadrante según corresponda y se darán cuenta que cuadrante desarrollaron más.



Luego realizarán una lista con 05 interrupciones más frecuentes en su rutina y reconocerán cómo esto le afecta para volver a tu objetivo con rapidez y concentración.

Igual esta lista le ayuda a identificar a quienes roban tu tiempo en la actualidad, alejándote de tu objetivo. Luego se comenta.

## Sesión 06

**Denominación** : Planifico y programo mi tiempo

**Objetivo** : identifica sus actividades y el tiempo que le asigna.

### Desarrollo

Se le entrega una ficha que tendrán que rellenar

#### FICHA DE TRABAJO

Actividad del día de hoy	Tiempo que le asigno	Fecha límite de entrega de la actividad	Mi fecha de entrega	¿se cumplió?

Luego se le pregunta ¿te sorprende el tiempo que dedicas a unas tareas en concreto?

Se les explica sobre la importancia de planificar y programar y sus diferencias

### LA PLANIFICACIÓN

Es una técnica que se recomienda a los demás, pero son pocas las personas que lo utilizan convenientemente. La finalidad de la planificación es la de: Reducir las incertidumbres es decidir qué se ha de hacer.

La planificación ha de ser ligera y flexible teniendo en cuenta la actividad educativa y el propio estilo que tiene cada estudiante. En la programación es importante decidir, con anticipación, qué es lo que se quiere alcanzar: que actividades se consideran precisas; y en qué momentos se deben iniciar o se deben de tener terminadas dichas actividades. Aquí es importante el tiempo ya que juega un papel importante.

## **LA PROGRAMACIÓN**

Es la asignación de los recursos más importantes y escasos; entre ellos, el tiempo. La programación tiene, un carácter ejecutivo; implica un orden de trabajo.

Programar es decidir cuándo se ha de hacer. Para ello es importante el control del tiempo. Por ello se debe de realizar un plan anual, mensual o semanal.

Lo que muchas veces sucede y falla son que nos ocupamos de asuntos no programados. y no controlamos estos impulsos, por ello Antes de alterar tu programa para atender un imprevisto, pregúntate: ¿lo que voy a hacer es más importante que lo he programado? Si ese fuera el caso debe hacerse porque tener un buen uso del tiempo es como una inversión. Pero si es lo contrario trate de no realizarlo, hay que aprender a decir NO.

Los participantes realizaran su agenda diaria y luego se comentará como se sintieron.

## Sesión 07

**Denominación** : Mi meta y mi tiempo

**Objetivo** : identificar mis metas a corto, mediano y largo plazo.

### Desarrollo

Empezamos la sesión rellorando la siguiente ficha:

#### FICHA DE TRABAJO

¿A qué quieres o necesitas dar tiempo en tu vida en este momento?

Marcar con una cruz en las áreas y especifica (por ejemplo: Estudios. -prepararse para el examen, realizar trabajos, etc.)

- Estudio: \_\_\_\_\_
- Amigos: \_\_\_\_\_
- Familia: \_\_\_\_\_
- Ocio: \_\_\_\_\_
- Deportes: \_\_\_\_\_
- Juegos: \_\_\_\_\_
- Otros: \_\_\_\_\_

¿Qué es lo que más te sorprende de lo que has escrito?

\_\_\_\_\_

¿Has escrito algo para lo que ya no encuentras tiempo? especificar

\_\_\_\_\_

El ponente explicara sobre como establecer metas y como estas pueden ser algo motivador, y a su vez pueden ayudar a centrar las ideas del adolescente.

Resaltara que las metas que uno se traza, no son algo rígido. Sino que muchas veces se modifican, y eso no significa que la persona ha fallado. Es sólo una respuesta realista a una situación concreta.

La meta es un sueño con una fecha límite, como, por ejemplo

- Quiero ser ingeniero.
- Quiero estudiar en la universidad.
- Quiero ser el primero en mi clase.
- Quiero aprobar todas las áreas.
- Quiero estudiar esta semana un área.

Hoy voy a estudiar un tema de un área.

Contar con sueños, y querer alcanzarlos, pueden ayudar a tener momentos muy productivos, generando nuevas ideas.

Se le entregará una hoja en donde escribirá sus metas a largo plazo en diferentes áreas de tu vida y luego la va descomponer la meta planteada a corto plazo:

METAS A LARGO PLAZO	METAS A CORTO PLAZO
▪	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> </ul>
▪	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> </ul>
▪	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> </ul>

Luego se comenta sobre lo trabajado.

## Sesión 08

**Denominación** : Mi compromiso

**Objetivo** : Practicar el establecimiento de metas y aprender a lograrlas.

### Desarrollo:

Todos se paran y con los ojos cerrados escucharán una música que lleva de título llegare a mi meta <https://www.youtube.com/watch?v=DSTtsAFrRwE> .

Luego se comentará sobre lo escuchado

Luego recibirán una ficha

.

### MI COMPROMISO

Nombre:.....

### MI META:

Mi meta en dos semanas es \_\_\_\_\_

Mis tres objetivos específicos para conseguir mi meta son:

- .
- .
- .

Los obstáculos posibles que se pueden dar son

\_\_\_\_\_

¿Qué estrategias puedo utilizar para superar los obstáculos que se presentan?

\_\_\_\_\_

Comentamos sobre el trabajo realizado y sacamos algunas conclusiones