

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL
1RO AL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA**

PARTICULAR NOVUS ORDER, PUNO – 2026

PRESENTADA POR:

YACIRA SUSAM YUCRA VASQUEZ

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERIA

PUNO – PERÚ

2026



Repositorio Institucional ALCIRA by [Universidad Privada San Carlos](http://www.upsc.edu.pe) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



15.36%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 8 JUN 2026, 8:13 PM

Originality & Authorship Report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL
4.6%

● CHANGED TEXT
10.75%

Report #33642295

YACIRA SUSAM YUCRA VASQUEZ // ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL 1RO AL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR NOVUS ORDER, PUNO – 2026 RESUMEN La investigación “Estrés académico y procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026”, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order. 13 14 17 20 24 36 La metodología fue de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo – correlacional, diseño no experimental – transaccional, la población fue de 80 estudiantes. La muestra fue censal, encuestando a 80 estudiantes; la técnica fue la encuesta de 23 ítems para la variable estrés académico y 12 para la variable procrastinación académica; con una escala de Likert del 1 al 5. Los hallazgos fueron: en la dimensión estresores en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, resultó: 0.497 indicando correlación positiva débil. Además, resultó $p = 0.003$, indicando que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula; en la dimensión síntomas en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, resultó: 0.397 indicando correlación

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL
1RO AL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

PARTICULAR NOVUS ORDER, PUNO – 2026

PRESENTADA POR:

YACIRA SUSAM YUCRA VASQUEZ

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

:



Dra. MARLENE CUSI MONTESINOS

PRIMER MIEMBRO


:



Mtra. NATALY SILVIA GARCIA VILCA

SEGUNDO MIEMBRO

:



M.Sc. KORINA ASQUI GOMEZ

ASESOR DE TESIS

:



Mg. LUIS ALBERTH ROSSEL BERNEDO

Área: Ciencias Médicas y de Salud

Sub área: Ciencias de la salud

Líneas de Investigación: Salud Pública

Puno, 18 de junio del 2026.

DEDICATORIA

Esta dedicatoria va en la memoria de mis queridos padres, Elvira y Percy, quienes partieron a otro mundo, pero cuya luz y amor siguen acompañándome cada día. Mamá Elvira, por tu ternura y fortaleza; papá Percy, por tu ejemplo de trabajo y tu fe inquebrantable en mí. Esta tesis es fruto de sus sacrificios, sus enseñanzas y el amor inmenso que me dieron. Aunque ya no estén físicamente a mi lado, cada logro mío lleva su nombre y su legado. Gracias por darme la vida y las alas para llegar hasta aquí. Los llevo siempre en mi corazón y los amaré eternamente.

Yacira Susam Yucra Vasquez

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que, con su apoyo, cariño y confianza, hicieron posible este momento tan especial. Cada palabra de aliento, cada gesto de ayuda y cada instante compartido dejaron una huella invaluable en mi camino. Nada de esto habría sido igual sin la compañía sincera de quienes estuvieron presentes en los días fáciles y también en los más difíciles.

Agradezco de corazón a mi familia por ser mi refugio y mi fuerza constante; a mis amigos, por su lealtad y alegría; y a todas aquellas personas que, de una u otra manera, aportaron luz, enseñanza y motivación a mi vida. Este logro también les pertenece, porque detrás de cada meta alcanzada existen manos amigas que impulsan y corazones generosos que acompañan.

Yacira Susam Yucra Vasquez

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTO	2
ÍNDICE GENERAL	3
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	7
ÍNDICE DE ANEXOS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1.1. PROBLEMA GENERAL	15
1.1.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	15
1.2. ANTECEDENTES	15
1.2.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	15
1.2.2. ANTECEDENTES NACIONALES	18
1.2.3. ANTECEDENTES LOCALES	20
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	22
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	22
1.3.2. OBJETIVO ESPECÍFICO	22

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. MARCO TEÓRICO	23
2.1.1. ESTRÉS ACADÉMICO	23

2.1.2. TIPOS DE ESTRÉS ACADÉMICO	24
2.1.3. DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO	25
2.1.4. PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	27
2.1.5. PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA: MODELO MOTIVACIONAL	27
2.1.6. DIMENSIONES DE LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	28
2.2. MARCO CONCEPTUAL	29
2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	34
2.3.1. HIPÓTESIS GENERAL	34
2.3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	34

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ZONA DE ESTUDIO	35
3.2. POBLACIÓN	35
3.3. TAMAÑO DE MUESTRA	36
3.4. SELECCIÓN DE LA MUESTRA	37
3.5. MÉTODOS Y TÉCNICAS	37
3.5.1. MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN	37
3.5.2. TÉCNICAS DE LA INVESTIGACIÓN	37
3.5.3. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	37
3.6. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES	39
3.7. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO	40
3.7.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	40
3.7.2. ALCANCE DE INVESTIGACIÓN	40
3.7.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	40

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. EXPOSICION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS	41
4.1.1. OBJETIVO ESPECÍFICO 1. ANALIZAR LA RELACIÓN QUE EXISTE	

ENTRE LA DIMENSIÓN ESTRESORES Y LA PROCRASTINACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL 1RO AL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR NOVUS ORDER, PUNO – 2026.	41
4.1.2. OBJETIVO ESPECÍFICO 2. DETERMINAR LA RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE LA DIMENSIÓN SÍNTOMAS Y LA PROCRASTINACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL 1RO AL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR NOVUS ORDER, PUNO – 2026.	46
4.1.3. OBJETIVO ESPECÍFICO 3. ANALIZAR LA RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE LA DIMENSIÓN AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y LA PROCRASTINACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL 1RO AL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR NOVUS ORDER, PUNO – 2026.	50
4.1.4. OBJETIVO GENERAL. DETERMINAR LA RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA PROCRASTINACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL 1RO AL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR NOVUS ORDER, PUNO – 2026.	54
4.1.5. CONTRASTACIONES DE LAS HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	56
4.2. DISCUSIÓN	58
CONCLUSIONES	60
RECOMENDACIONES	62
BIBLIOGRAFÍA	64
ANEXOS	68

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 01: Cantidad de estudiantes del 1er al 5to grado de la I.E. Novus Order - Puno.	36
Tabla 02: Estadística de fiabilidad.	38
Tabla 03: Prueba de fiabilidad.	38
Tabla 04: Operacionalización del estudio.	39
Tabla 05: Dimensión estresores.	41
Tabla 06: Variable procrastinación académica.	43
Tabla 07: Correlación entre la dimensión estresores y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.	44
Tabla 08: Dimensión síntomas.	46
Tabla 09: Correlación entre la dimensión de los síntomas y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.	48
Tabla 10: Dimensión afrontamiento de estrés.	50
Tabla 11: Correlación entre la dimensión afrontamiento al estrés y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.	52
Tabla 12: Correlación entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.	54

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 01: Lugar de la investigación.	35
Figura 02: Dimensión estresores de control en %.	42
Figura 03: Variable procrastinación académica en %.	43
Figura 04: Dispersión de la correlación entre la dimensión estresores y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.	45
Figura 05: Dimensión síntomas en %.	47
Figura 06: Dispersión de la correlación entre la dimensión de los síntomas y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.	49
Figura 07: Dimensión afrontamiento de estrés.	51
Figura 08: Correlación entre la dimensión afrontamiento al estrés y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.	53
Figura 09: Correlación entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.	55

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 01: Matriz de Consistencia	69
Anexo 02: Instrumento de la Investigación	71
Anexo 03: Base de datos	76
Anexo 04: Solicitud a la institución para la realización de la investigación	77

RESUMEN

La investigación “Estrés académico y procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026”, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order. La metodología fue de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo – correlacional, diseño no experimental – transaccional, la población fue de 80 estudiantes. La muestra fue censal, encuestando a 80 estudiantes; la técnica fue la encuesta de 23 ítems para la variable estrés académico y 12 para la variable procrastinación académica; con una escala de Likert del 1 al 5. Los hallazgos fueron: en la dimensión estresores en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, resultó: 0.497 indicando correlación positiva débil. Además, resultó $p = 0.003$, indicando que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula; en la dimensión síntomas en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, resultó: 0.397 indicando correlación positiva muy débil. Asimismo, resultó $p = 0.004$, interpretando que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula; en la dimensión afrontamiento al estrés en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, resultó: 0.559 indicando correlación positiva media. Además, se obtuvo $p = 0.002$, interpretando que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula. Concluyendo, que si existe correlación positiva media de 0.514 entre la variable estrés académico y la procrastinación en los estudiantes. Asimismo, resultó $p = 0.000$, indicando que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula.

Palabras claves: Autorregulación, Estudiantes, Estrés académico, Estudiantes, Procrastinación.

ABSTRACT

The research project “Academic Stress and Procrastination in 1st to 5th Grade Secondary School Students at the Novus Order Private Educational Institution, Puno – 2026” aimed to determine the relationship between academic stress and procrastination in students from 1st to 5th grade of secondary school at the Novus Order Private Educational Institution. The methodology employed a quantitative approach, with a descriptive-correlational scope and a non-experimental, cross-sectional design. The population consisted of 80 students. A census sample was used, surveying all 80 students. The data collection technique was a 23-item survey for the academic stress variable and a 12-item survey for the academic procrastination variable, using a 5-point Likert scale. The findings were as follows: in the stressors dimension, the score for students from 1st to 5th grade of secondary school at the Novus Order Private Educational Institution was 0.497, indicating weak positive stress. Furthermore, the p-value was 0.003, indicating that the alternative hypothesis is accepted and the null hypothesis is rejected. In the symptoms dimension for students in grades 1 through 5 of secondary school at the Novus Order Private Educational Institution, the p-value was 0.397, indicating a very weak positive correlation. Similarly, the p-value was 0.004, indicating that the alternative hypothesis is accepted and the null hypothesis is rejected. In the stress coping dimension for students in grades 1 through 5 of secondary school at the Novus Order Private Educational Institution, the p-value was 0.559, indicating a moderate positive correlation. Additionally, the p-value was 0.002, indicating that the alternative hypothesis is accepted and the null hypothesis is rejected. In conclusion, there is a moderate positive correlation of 0.514 between the variables academic stress and procrastination in students. Furthermore, the p-value was 0.000, indicating that the alternative hypothesis is accepted and the null hypothesis is rejected.

Keywords: Self-regulation, Students, Academic stress, Students, Procrastination.

INTRODUCCIÓN

En el contexto internacional, el estrés académico y la procrastinación se han convertido en problemáticas relevantes dentro del ámbito educativo, especialmente en adolescentes que cursan la educación secundaria. Diversas investigaciones realizadas por organismos internacionales y especialistas en psicología educativa señalan que las exigencias escolares, la presión por el rendimiento académico, la sobrecarga de tareas y las expectativas familiares y sociales generan altos niveles de tensión emocional en los estudiantes (1)

Asimismo, la procrastinación, entendida como la postergación voluntaria e innecesaria de actividades académicas, ha aumentado considerablemente debido al uso excesivo de redes sociales, dispositivos tecnológicos y hábitos inadecuados de organización del tiempo. Estas conductas afectan el desempeño escolar, la salud mental y el bienestar integral de los adolescentes, convirtiéndose en un tema de interés para la comunidad científica y educativa a nivel mundial (2)

En el contexto nacional peruano, el estrés académico y la procrastinación también representan desafíos significativos dentro del sistema educativo. En los últimos años, estudiantes de nivel secundario han evidenciado dificultades para manejar la presión escolar, especialmente después de los cambios educativos y sociales ocurridos tras la pandemia. Muchos adolescentes experimentan ansiedad, agotamiento físico y emocional, dificultades de concentración y bajo rendimiento académico. (3) Del mismo modo, la procrastinación se manifiesta en la demora para realizar tareas, estudiar para evaluaciones o cumplir responsabilidades escolares, lo que repercute negativamente en su aprendizaje y formación personal. Esta realidad ha motivado el interés de investigadores y profesionales de la educación en comprender las causas y consecuencias de ambas variables en la población estudiantil peruana (4)

En el contexto local, específicamente en la Institución Educativa Particular Novus Order de la ciudad de Puno, se observa que estudiantes del 1ro al 5to grado de secundaria presentan conductas relacionadas con el estrés académico y la procrastinación. Algunos

estudiantes manifiestan preocupación constante por las evaluaciones, exceso de actividades escolares, cansancio y dificultades para organizar adecuadamente su tiempo de estudio. Asimismo, se evidencia la tendencia a postergar tareas y responsabilidades académicas hasta el último momento, afectando su desempeño escolar y generando mayores niveles de estrés. Considerando esta problemática, surge la necesidad de investigar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes de dicha institución educativa durante el año 2026, con el propósito de aportar información relevante que permita diseñar estrategias de orientación, prevención e intervención que favorezcan el bienestar emocional y el adecuado rendimiento académico de los estudiantes.

El estudio estuvo estructurado por capítulo donde se visualiza en el capítulo I, el planteamiento de la problemática, así mismo se encuentran el estado de arte, en el capítulo II, se visualiza la base teórica y además el marco referencial y las hipótesis del estudio, en el capítulo III, se visualiza la metodología del estudio, en el capítulo IV, se encuentra los resultados del procesamiento estadístico, presentando las conclusiones y las recomendaciones.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel internacional, organismos como la Organización Mundial de la Salud advierten que los problemas de salud mental en adolescentes constituyen una preocupación creciente, especialmente después de los cambios educativos y sociales generados por la pandemia. Muchos estudiantes presentan dificultades para manejar la presión académica y desarrollar habilidades de autorregulación, favoreciendo conductas procrastinadoras que repercuten en su aprendizaje y estabilidad emocional. En los últimos años, el estrés académico y la procrastinación se han convertido en problemáticas recurrentes dentro de los sistemas educativos a nivel mundial. Diversas investigaciones señalan que los estudiantes de educación secundaria experimentan altos niveles de presión relacionados con el rendimiento escolar, las evaluaciones constantes, la sobrecarga de tareas y las expectativas familiares y sociales. Esta situación afecta negativamente su bienestar emocional, desempeño académico y desarrollo personal (5)

El estrés académico se manifiesta mediante síntomas físicos, emocionales y conductuales, tales como ansiedad, cansancio, irritabilidad, dificultades de concentración y desmotivación. Paralelamente, la procrastinación académica, entendida como la postergación voluntaria de actividades escolares pese a conocer sus consecuencias negativas, ha incrementado considerablemente entre adolescentes debido al uso excesivo de tecnologías digitales, redes sociales y hábitos inadecuados de organización del tiempo (6)

En el Perú, el estrés académico y la procrastinación también representan una problemática significativa en estudiantes de educación básica regular. Las exigencias escolares, la competitividad académica, la adaptación a nuevas metodologías de enseñanza y las limitaciones socioeconómicas influyen en el incremento de niveles de tensión emocional entre los adolescentes. Diversos estudios realizados en instituciones educativas peruanas evidencian que muchos estudiantes presentan dificultades para administrar adecuadamente su tiempo, organizar sus actividades y cumplir oportunamente con sus responsabilidades académicas. Como consecuencia, suelen acumular tareas, estudiar a último momento y experimentar ansiedad frente a evaluaciones y trabajos escolares. (7) Asimismo, el uso excesivo de dispositivos móviles y redes sociales ha contribuido al aumento de conductas procrastinadoras en los estudiantes de secundaria. Esta situación repercute negativamente en su rendimiento académico, autoestima y relaciones interpersonales. Aunque el Ministerio de Educación del Perú promueve el desarrollo socioemocional en las escuelas, todavía persisten dificultades en la implementación de estrategias efectivas para prevenir y manejar el estrés académico y la procrastinación en adolescentes (8)

En la ciudad de Puno, esta problemática también se evidencia en diversas instituciones educativas, donde los estudiantes enfrentan múltiples exigencias académicas, familiares y sociales. En la Institución Educativa Particular Novus Order, los estudiantes del 1ro al 5to grado de secundaria muestran signos de estrés relacionados con la carga académica, evaluaciones permanentes, presión por obtener buenas calificaciones y dificultades para equilibrar sus actividades escolares y personales. Del mismo modo, se observa que varios estudiantes tienden a postergar el cumplimiento de tareas, trabajos y actividades escolares hasta el último momento, generando preocupación, ansiedad, bajo rendimiento académico y sin la manipulación de un equipo electrónico dentro Institución. Estas conductas podrían estar asociadas a una deficiente planificación del tiempo, falta de hábitos de estudio, distracciones tecnológicas y escasas estrategias de afrontamiento emocional. La presencia simultánea de estrés académico y procrastinación podría afectar

significativamente el desempeño escolar y bienestar psicológico de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Novus Order. Sin embargo, aún se requiere profundizar en el análisis de la relación existente entre ambas variables dentro de esta realidad educativa específica. Por ello, surge la necesidad de desarrollar la presente investigación titulada “Estrés académico y procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026”, con el propósito de identificar las características y relación de dichas variables, contribuyendo a la formulación de estrategias de intervención que favorezcan el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes. Por ello se plantea las siguientes interrogantes:

1.1.1. Problema General

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026?

1.1.2. Problemas específicos

P.E.1. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estresores y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026?

P.E.2. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión síntomas y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026?

P.E.3. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión afrontamiento al estrés y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026?

1.2. ANTECEDENTES

1.2.1. Antecedentes Internacionales

Ambar & Ginger (2025), tuvo como objetivo determinar la relación entre procrastinación y estrés académico en los estudiantes de bachillerato Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera. La metodología tuvo un enfoque cuantitativo mediante un estudio no

experimental transaccional con alcance correlacional, con una muestra de 155 alumnos de bachillerato. Por otra parte, se aplicó el instrumento de la escala de procrastinación académica (EPA) del Dr. Edmundo Arévalo Luna y Cols, para evaluar la conducta procrastinadora. Los resultados fueron: se utilizó el inventario sistémico cognoscitivista (SISCO SV-21) de Barraza para medir el estrés académico de los estudiantes. Mediante los resultados obtenidos a través del estadístico Rho de Spearman para relacionar las dos variables de la investigación, por lo tanto, se encontró una relación estrechamente significativa con un valor mayor a 0.005 (Rho 0.995), es decir, entre más procrastinación aumenta el estrés académico en los estudiantes. Concluyendo que, por ahora los niveles de las dos variables son bajas (9)

Serrano et al. (2025), tuvo como objetivo establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios, fenómenos comunes que afectan negativamente su rendimiento y bienestar. Estudios previos evidencian una correlación significativa entre ambas variables, generando un ciclo donde el estrés incrementa la procrastinación y viceversa. La metodología fue de tipo cuantitativo, correlacional y no experimental, se desarrolló con una muestra de 688 estudiantes universitarios, utilizando el Inventario SISCO SV-21 para medir el estrés y la Escala Adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS). Los resultados mostraron niveles moderados en las tres dimensiones del estrés académico (estresores, síntomas y afrontamiento), aunque el 50,6% presentó un nivel alto de estrés general. En cuanto a la procrastinación, predominó el nivel moderado (63,4%). El análisis reveló una asociación significativa entre ambas variables, confirmando que altos niveles de estrés se relacionan con una mayor tendencia a procrastinar. Concluyendo que, estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar estrategias psicoeducativas personalizadas que fortalezcan la autoeficacia, mejoren la autorregulación emocional y fomenten hábitos de estudio saludables, contribuyendo así a la mejora del rendimiento académico y la salud mental en el contexto universitario (5)

Cordovez (2023), tuvo como objetivo establecer si existe una relación entre la Procrastinación Académica y el Bienestar Psicológico, considerando las variables

sociodemográficas en una muestra de participantes de educación superior chilenos. La metodología fue de diseño no experimental transversal correlacional causal, participaron 181 participantes, quienes respondieron un cuestionario de datos sociodemográficas, la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998) adaptada por Álvarez y la Adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los análisis constan de una correlación de Person, una regresión lineal y una prueba T Students. Los resultados demostraron que existe una correlación negativa y significativa entre la procrastinación académica y cuatro dimensiones del bienestar psicológico, y que en dos de estas dimensiones el factor de procrastinación mostró un efecto significativo en el modelo predictivo. Concluyendo que, mientras que se afirma que la procrastinación es uno de los factores que se encuentran vinculados al bienestar psicológico, este no es el único (2)

Fajardo (2022), tuvo como objetivo establecer los niveles de procrastinación y estrés académico en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Fray Vicente Solano, de la ciudad de Cuenca. La metodología fue de enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo, y un diseño no experimental y transversal. Los instrumentos empleados fueron dos: para el estrés académico, el Inventario SISCO con un alfa de Cronbach de .849 y para la procrastinación académica la Escala EPA con una alfa de Cronbach de .562. La muestra fue de 203 estudiantes de Bachillerato, conformada por 69 hombres y 130 mujeres con una edad promedio de 16 años. Los resultados obtenidos en base a los objetivos revelan que las mujeres tienden a presentar altos niveles de procrastinación académica, sin embargo, los hombres se encuentran dentro de un rango similar, por otro lado, se puede señalar que se presentan niveles severos de estrés académico entre las mujeres. Concluyendo que es necesario trabajar en estrategias psicoeducativas con los estudiantes para que adquieran un aprendizaje autónomo que permita disminuir la prevalencia de la procrastinación y estrés académico (10)

1.2.2. Antecedentes nacionales

Torreblanca (2025), tuvo como objetivo determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en 350 estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Villa El Salvador, entre 13 a 17 años. La metodología fue de tipo básica con diseño no experimental de corte transversal. En la recolección de datos se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los resultados encontrados mostraron que el 39% de estudiantes cuenta con niveles medios de procrastinación académica y el 69% obtuvo un nivel medio para estrés académico. También se encontró una relación indirecta y débil entre la procrastinación académica y el estrés académico ($\rho = -.123, p < .05$). Se concluye que a mayor presencia de conductas procrastinadoras mayor estrés académico. Palabras (11)

Mamani (2024), esta investigación tiene por objetivo determinar la relación entre la procrastinación con el estrés académico en estudiantes del Colegio San Pedro y San Pablo, en la ciudad de Arequipa. La metodología de la investigación fue el enfoque cuantitativo con un diseño de investigación no experimental, fue de tipo descriptivo y de nivel correlacional, y con un corte transversal. Materiales y métodos: Participaron 80 estudiantes, el cual se recolectó mediante una muestra de trabajo, los cuales pertenecen a la institución educativa San Pedro y San Pablo en la ciudad de Arequipa. Se emplearon la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de SISCO para la obtención de datos. Técnica. En los resultados se contempla la correlación con el coeficiente de Spearman; entre las dos variables procrastinación y el estrés académico, lo cual se determinó lo siguiente al observar que la sig. Bil. = $0,050 \leq \alpha 0,05$ considerando una relación positiva. Concluyendo que, la existencia de una relación significativa entre estrés académico y procrastinación, asimismo se logró identificar la autorregulación con el estrés académico. También se determinó la postergación de actividades con el estrés académico finalmente se estableció los niveles de estrés académico (8)

Huamán (2023), el objetivo fue determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Sur.

Así mismo, fue de tipo correlacional y de diseño no experimental. La muestra contó con la participación de 301 estudiantes desde el 1ro hasta 5to de secundaria, entre hombres y mujeres; a quienes se les aplicó los siguientes instrumentos, el “Inventario de estrés académico - SISCO” cuyas propiedades psicométricas fueron ($KMO = .899$; $\alpha = .917$) y la “Escala de procrastinación académica - EPA” con propiedades psicométricas adecuadas ($KMO = .855$; $\alpha = .741$). En los resultados encontrados permitieron llegar a establecer que existe una relación altamente significativa, con grado de relación baja y negativa entre ambas variables analizadas ($\rho = -.185$; $p = .001$). Es preciso mencionar que, el 49.2% de estudiantes de secundaria presenta un nivel moderado de estrés y, en cuanto a la procrastinación académica más del 50% posee un nivel moderado, siendo este el nivel con mayor frecuencia en los alumnos. Se concluye que, a mayor estrés académico, el nivel de procrastinación académica va a ser menor (7)

Vargas (2022), tuvo como objetivo determinar la relación entre la variable procrastinación y el estrés académico de los estudiantes de 1° y 2° ciclo de la escuela profesional de Derecho de la Universidad Privada de Tacna. El método fue de enfoque cuantitativo, su finalidad es de tipo básica o pura, con un diseño no experimental y nivel de conocimiento correlacional. Se utilizaron los instrumentos, Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario SISCO del Estrés Académico (IEA). Con una muestra de 91 estudiantes. Dando como resultados 92.31% de los estudiantes presenta niveles de alta o muy alta procrastinación, un 67.03% no presenta altos niveles de estrés, sin embargo, encontramos que un 32.97% si lo presenta. Concluyendo que, no se encontró una relación significativa entre la variable procrastinación y la de estrés académico, dado un valor $p=0.353$ y no existe relación entre sus dimensiones (12)

Delgado et al. (2021), tuvo como objetivo analizar la asociación que existe entre estrés académico y bienestar psicológico, y el rol que ejerce la procrastinación académica en esta relación, en una muestra de estudiantes universitarios de pregrado. Participaron 391 estudiantes universitarios de pregrado de diversas universidades de Lima Metropolitana - Perú. Los hallazgos fueron medidos a partir de la adaptación española de las Escalas de

Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB), el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO SV-21) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados indican que la procrastinación y el estrés académico presentan una relación negativa con respecto al bienestar psicológico. Además, la presencia de estresores y síntomas asociados al estrés académico, y la procrastinación resultan ser predictores relevantes del bienestar psicológico; sin embargo, la interacción entre ambas variables no implica un efecto significativo. Se concluye que no existe un efecto moderador de la procrastinación académica en la relación entre estrés académico y bienestar psicológico. En su lugar, se halló que la procrastinación ejerce un rol moderador en la relación entre la presencia de estresores y el desarrollo de síntomas asociados al estrés académico (6)

1.2.3. Antecedentes locales

Chipana & Sumi (2025), este estudio se titula “Procrastinación y estrés académico en adolescentes de la institución educativa José Antonio Encinas de Juliaca, 2024”, tuvo como objetivo determinar la relación entre procrastinación y estrés académico en adolescentes de la institución educativa José Antonio Encinas de Juliaca. Metodológicamente de nivel básico, prospectiva con enfoque cuantitativo, transversal y de relación; contando con 207 adolescentes como muestra mediante el muestreo probabilístico; para el recojo de data se utilizó la escala de procrastinación académica de Busko y un inventario de estrés académico SISCO. Como resultado se halló relaciones entre las variables estudiadas entorno a la población consignada, indicando una correlación positiva media (coeficiente de 0.720, Sig. = 0.000) lo que indica que, si la procrastinación aumenta, también se incrementa el estrés que perciben los estudiantes. Otra correlación media fue el coeficiente de 0.605, Sig. = 0.000, que se encontró entre procrastinación y estresores. Concluyendo que el procrastinar incrementa el estrés y otros factores académicos, sin embargo, esta relación no es del todo fuerte como para determinarlo (3)

Cayo (2023), tuvo como objetivo demostrar la relación entre estrés académico y procrastinación en los estudiantes de secundaria de la Institución Pública Siervos de

Dios- Crucero, Puno 2023. La metodología fue de tipo cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental. Se trabajó con la población total de 120 estudiantes, se aplicó el Inventario del estrés académico SISCO y la Escala de procrastinación para adolescentes – EPA. Así también, se aplicó el SSPS. Los resultados en la variable estrés académico, el (74,2%) la mayoría presentan un nivel bajo, así mismo, en las dimensiones estresores la mayoría se encontraban en un nivel bajo (35.8%), de igual modo en síntomas tienen un nivel bajo (79.2%), en estrategias de afrontamientos la mayoría se encontraba (83,3%), finalmente en la variable procrastinación, el (68,3%) poseen un nivel alto. Conclusiones, que, existe una relación estadísticamente significativa positiva baja entre el estrés académico y procrastinación en los estudiantes de secundaria de la Institución Pública Siervos de Dios-Crucero, Puno 2023. ($p= 0,022 < 0.05$: Rho: .209) (13)

Ayala (2023), tuvo como objetivo determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes que cursan el 5to año de secundaria en un colegio público de Puno. El método fue de tipo básico, cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, no experimental. Para la recolección de datos, se empleó la técnica de la encuesta, donde los instrumentos utilizados fueron, la escala de procrastinación de Busko (EPA), el Inventario sistémico cognoscitivista de Barraza (SISCO), donde nos brinda información descriptiva y correlacional. Los resultados obtenidos: Indican que 94 estudiantes que equivalen al 78,3%, manifiestan un nivel bajo de procrastinación; y 79 estudiantes, que equivale al 65,8 %, se refieren a un nivel medio de estrés académico. Así mismo, no existe una relación significativa entre las variables, evidenciando valores mayores al $p > 0.05$, donde los estudiantes obtienen un nivel medio entre ambas variables. Concluyendo que, a pesar de postergar sus actividades, el 65,8% de los estudiantes manifiestan un nivel medio de estrés académico (14)

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026.

1.3.2. Objetivo Específico

O.E.1. Analizar la relación que existe entre la dimensión estresores y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026.

O.E.2. Determinar la relación que existe entre la dimensión síntomas y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026.

O.E.3. Analizar la relación que existe entre la dimensión afrontamiento al estrés y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. ESTRÉS ACADÉMICO

Alfonso et al. (2015), el estrés escolar es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada. El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc. (1)

Álvarez et al. (2018), existe un abordaje relativamente variado a nivel conceptual sobre el estrés académico, en la que se define a este tipo de estrés como aquel factor que se origina por las demandas del entorno educativo y que afecta al profesorado y estudiantado.)El estrés académico es el malestar que siente el estudiante por causas físicas, emocionales, de relaciones interpersonales, de entorno y que pueden influir con presión en el desarrollo de las competencias que afrontan un contexto de rendimiento académico (15)

Gambini et al. (2024), frente al estrés académico, los estudiantes han desarrollado diversas estrategias de afrontamiento y resiliencia. Estas pueden incluir el establecimiento de rutinas eficientes de estudio, la búsqueda de apoyo social, la participación en actividades extracurriculares para aliviar el estrés y el desarrollo de habilidades de manejo emocional. La resiliencia se convierte en una herramienta crucial para superar los desafíos académicos y mantener un equilibrio emocional (16)

2.1.2. TIPOS DE ESTRÉS ACADÉMICO

Según el autor Villamizar et al. (2023):

Estrés agudo

Es la forma más común de estrés a corto plazo, donde se originan respuestas de exigencia o presión que resultan ser agotadoras a nivel personal o emocional, es de poca duración y de fácil manejo, el estrés agudo no es necesariamente negativo sino todo lo contrario ya que se presenta

Estrés crónico

Es el causante de un desgaste emocional y físico, constante el cual deja secuelas psicológicas graves que no son fácil cambiar por lo vivido o sucedido, que tiene consecuencias las cuales bajan la autoestima, deterioran la salud provocando depresión

Estrés postraumático

Es un trastorno de salud mental que las personas desarrollan después de vivir o padecer eventos traumáticos, mediante cualquier situación de estrés que haya ocasionado daños físicos o mentales, donde causa una afección mental, provocando complicaciones a largo plazo

Estrés académico

Se refleja por medio de un malestar general mediante que viven las personas en las diferentes etapas académicas, se manifiesta por medio ansiedad, frustración, aislamiento, pensamientos de incapacidad, dificultad en resolución de problemas y conductas

Estrés laboral

Es una situación manifestada por medio de las exigencias laborales que se ven mayormente superiores a las capacidades de los trabajadores para responder y cumplir, donde puede generar trastornos físicos o psicológicos afectando la salud de los trabajadores, perjudicando el desarrollo y el desempeño (17)

2.1.3. DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

A. Estresores

Castillo & Barraza (2020), los estresores forman parte importante dentro del Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico y los más comunes pueden ser definidos como acontecimientos vitales o como estresores mayores, por su presencia objetiva, ya que en este caso no depende de la percepción de la persona, su repercusión siempre es negativa, su calidad de estresores está relacionada con el mayor o menor grado que son impredecibles e incontrolables, (para dar algún ejemplo un estresor mayor puede ser cuando un animal salvaje persigue a un ser humano, en este momento se encuentra en peligro la vida de la persona) (18)

Además, los autores Estrada et al. (2024), definieron que los estresores académicos no solo afectan el bienestar mental de los estudiantes, sino que también tienen implicaciones significativas para su salud física. El estrés académico crónico se asocia con una serie de problemas de salud, incluyendo trastornos del sueño, enfermedades cardiovasculares, problemas gastrointestinales y un sistema inmunológico debilitado (19)

B. Síntoma

Barraza (2005), la exposición continua al estrés suele dar lugar a una serie de reacciones que pueden ser clasificadas como físicas, psicológicas y comportamentales, físicas, mentales, comportamentales y emocionales o fisiológicas y psicológicas (20)

Para Marcial (2023). Sistema endocrino: se produce la respuesta hormonal que estimula la glándula hipófisis, localizada en la base del cráneo, a nivel de la Silla Turca, para que esta secreta a la sangre hormona estimulante de las glándulas suprarrenales (localizadas sobre los riñones), para que estas a su vez produzcan adrenalina y

noradrenalina, permitiendo la movilización de energía, en forma de glucosa en cortos tiempo (para la reacción lucha o huida).

Sistema inmunológico: En primer lugar, es necesario diferenciar las actividades del sistema inmunológico en el día y en la noche; el sistema inmunológico funciona en el día defendiendo al organismo del ataque de virus, bacterias e infecciones; mientras en las noches la situación es diferente, ya que libera células asesinas naturales que atacan cuerpos extraños, como por ejemplo las células cancerígenas, por lo que el estrés crónico lo debilita notablemente convirtiéndolo en uno de los más afectados.

Sistema nervioso: Estimula los nervios sensoriales y las glándulas suprarrenales para inducir a una respuesta inmediata de estrés. esto hace que la persona reaccione con ansiedad, depresión, disminución de la calidad y cantidad de las horas de sueño y carece de interés en actividades físicas, inclusive puede exteriorizar una crisis de angustia y/o demencia (21)

C. Afrontamiento al estrés

Para Paris & Omar (2009), en lo que respecta al afrontamiento del estrés en el contexto laboral asistencial, si bien se han realizado numerosos estudios con el propósito de examinar las posibles vinculaciones entre el empleo de determinadas estrategias por parte de los profesionales de la salud y sus características sociodemográficas (básicamente género y edad), los hallazgos son contradictorios. En cuanto al género, las mujeres –sean médicas o enfermeras– parecen optar con más frecuencia que sus colegas varones por la búsqueda de apoyo social (incluido el apoyo profesional), pensamientos positivos y relajación (22)

Según Felipe & Del Barco (2010), el afrontamiento ante situaciones de estrés interpersonal es un área de interés fundamental en la salud mental. Una buena adaptación al medio, en cuanto adecuadas relaciones interpersonales y apoyo social, se considera como un factor básico de salud mental. En este sentido, los estilos y estrategias de afrontamiento de los que dispone la persona y que utiliza de forma habitual, pueden suponer un facilitador, o un obstáculo, para la interacción con los otros,

es decir, para relacionarnos de forma efectiva con los demás. Conocer las relaciones entre los estilos interpersonales y las estrategias de afrontamiento que utiliza la persona ante situaciones de estrés sería un primer paso (23)

2.1.4. PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Según las autoras Altamirano & Rodríguez (2021), la procrastinación es una tendencia irracional que desarrollan ciertos individuos a aplazar o retrasar el comienzo del cumplimiento de una tarea por un periodo indeterminado de tiempo. Comúnmente, esa conducta se genera como protección ante situaciones que considera inaceptables y/o amenazadoras. Asimismo, se relaciona con la conducta intencionada del estudiante de postergar actividades dentro del ámbito educativo, caracterizándose por un comportamiento disfuncional expresado como falta de: puntualidad, respuesta oportuna, cumplimiento de los plazos, capacidad de discrepancia, concentración en las actividades del estudio(24)

Asimismo, Estremadorio & Schulmeyer (2021), la procrastinación se puede entender como el comportamiento que lleva a retrasar una tarea, realizando en su lugar, otra menos importante. Estudios de hace más de 30 años han comprobado que la procrastinación, también llamada dilación, es un comportamiento que está presente en la mayor parte de las personas. Esto es importante porque la procrastinación llega a afectar distintos ámbitos de la vida, como el ámbito laboral (25). También los autores Ayala et al. (2020), definen la procrastinación la inclinación a posponer o retrasar la finalización de una labor, dejando al margen responsabilidades, decisiones y entrega de tareas desarrolladas. Este tipo de conducta es un simple error, el cual no debe tomarse muy livianamente, pues al procrastinar cualquier tarea se pierde el foco central de la meta de aprendizaje (26)

2.1.5. PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA: MODELO MOTIVACIONAL

Para Carranza & Ramírez (2013), este modelo plantea que la motivación de logro es un rasgo invariable, donde la persona invierte una serie de conductas que se encuentran orientados a alcanzar el éxito en cualquier circunstancia que se presente; por lo cual un

individuo puede elegir dos posiciones: la esperanza de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso; el primero hace referencia al logro motivacional y el segundo a la motivación para evitar una situación que la persona valora como negativa. Cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito las personas prefieren elegir actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado postergando así aquellas actividades que consideren complejas y en las cuales puedan pronosticar fracaso (27)

2.1.6. DIMENSIONES DE LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

A. Autorregulación académica

La autora García (2012), define que la construcción del aprendizaje responde a una actividad intencional y consciente orientada a conseguir una construcción significativa para el sujeto que aprende, hablamos, por tanto, de conducta estratégica y, en consonancia, de aprendizaje estratégico. Dicho aprendizaje para que sea tal, debe ser reflexivo y tiene como fin la autonomía de la persona, la autodirección. Respecto a los principales conceptos que se hallan asociados a este tipo de aprendizaje y a su vez estrechamente relacionados entre sí, se distinguen tres constructos básicos: las estrategias de aprendizaje, la metacognición y la autorregulación (28), asimismo las autoras Elvira & Pujol (2011), consideran un proceso activo y constructivo mediante el cual los aprendices fijan metas para su aprendizaje e intentan monitorear, regular y controlar su cognición, motivación y conducta, guiados y restringidos por sus metas y las características contextuales de su ambiente” (p. 453). Esta definición implica que un estudiante autorregulado es aquel que contribuye activamente en sus metas de aprendizaje y no recibe de manera pasiva los conocimientos, sino que los construye de forma activa. El modelo propuesto sugiere que el desarrollo de la autorregulación se produce a través de fases (planificación, control, reflexión) y áreas (cognición, motivación, conducta, contexto). Comprendida como un proceso activo, cíclico y recurrente, las fases de la autorregulación no están estructuradas de manera jerárquica ni lineal, sino que se manifiestan de manera dinámica, produciéndose interacciones entre las mismas (29)

B. Postergación de actividades

Según Zapata et al. (2023), la postergación de responsabilidades en general y en nivel académico carecen de diferencias significativas, y corresponde estudiarla debido a sus efectos perjudiciales en jóvenes de educación superior. Es menester seguir cultivando una adecuada gestión de emociones en jóvenes alumnos de educación superior porque anuncia un adecuado rendimiento académico. Existe correspondencia negativa con significancia estadística entre la autoeficacia y la postergación de responsabilidades académicas en alumnos jóvenes de nivel superior, a mayor autoeficacia menor postergación, según aplicación de cuestionario de Busko. Los jóvenes alumnos de educación superior que reúnen elevado factor intelectual también registran buena gestión de emociones, razón por la cual hay asociación entre dichos aspectos (4)

Para Coronel et al. (2025), siendo la postergación académica implica retrasar deliberadamente tareas de aprendizaje que deben ser completadas en lapsos de tiempo específico. Esta práctica conduce a comportamientos que se vivencian con un menor sentido de responsabilidad de la tarea, sentimientos de falta de control en las actividades de aprendizaje, posibilidad reducida de éxito y un impacto negativo en la salud física y mental. También hay efectos emocionales como arrepentimiento, autculpa, vergüenza, pánico y agotamiento. Por lo que, la postergación es considerada un fenómeno multifactorial explicado desde diversos factores psicológicos, clínicos, situacionales y motivacionales (30)

2.2. MARCO CONCEPTUAL

Académico

Se refiere a todo aquello relacionado con el estudio, la enseñanza, la investigación y las actividades propias de las instituciones educativas, especialmente colegios, institutos y universidades. Una persona académica suele dedicarse al aprendizaje profundo de una disciplina, al desarrollo del conocimiento y a la transmisión de saberes mediante métodos organizados y científicos (9)

Aplazamiento de actividades

Es la acción de retrasar o posponer tareas, obligaciones o decisiones que deben realizarse en un determinado momento. Este comportamiento ocurre cuando una persona evita iniciar o terminar actividades importantes, sustituyéndolas por otras más simples, agradables o menos urgentes. Aunque puede parecer una conducta inofensiva, el aplazamiento constante puede afectar el rendimiento académico, laboral y personal (3)

Aprendizaje

Es el proceso mediante el cual una persona adquiere conocimientos, habilidades, valores o actitudes a través de la experiencia, el estudio, la observación y la práctica. Este proceso ocurre durante toda la vida y permite adaptarse a nuevas situaciones, resolver problemas y mejorar la comprensión del entorno. El aprendizaje no solo se desarrolla en la escuela, sino también en la familia, el trabajo y la convivencia diaria (5)

Autorregulación académica

Es la capacidad que tiene un estudiante para planificar, supervisar y controlar su propio proceso de aprendizaje de manera consciente y autónoma. Implica establecer metas, organizar el tiempo, seleccionar estrategias de estudio adecuadas y evaluar continuamente los resultados obtenidos. Este proceso permite que el estudiante se convierta en un participante activo de su educación, desarrollando habilidades que favorecen un aprendizaje más efectivo y duradero (12)

Afrontamiento

Es el conjunto de estrategias, pensamientos y conductas que una persona utiliza para manejar situaciones difíciles, estresantes o emocionalmente desafiantes. Estas respuestas pueden ser conscientes o inconscientes y tienen como objetivo reducir el malestar, adaptarse a la situación o encontrar soluciones a los problemas. El afrontamiento forma parte importante de la salud mental, ya que influye en la manera en que las personas enfrentan las presiones de la vida cotidiana (13)

Búsqueda de información

Es el proceso mediante el cual una persona localiza, selecciona y obtiene datos o conocimientos necesarios para resolver una duda, realizar una investigación o tomar decisiones. Este proceso puede realizarse en diferentes fuentes, como libros, revistas, periódicos, bibliotecas digitales e internet. Su objetivo principal es encontrar información relevante, confiable y útil de acuerdo con una necesidad específica (10)

Competencias

Son el conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que una persona desarrolla para desempeñarse de manera eficaz en diferentes ámbitos de la vida, como el académico, laboral, social y personal. No se limitan únicamente a saber algo teóricamente, sino que implican la capacidad de aplicar ese conocimiento en situaciones reales para resolver problemas, tomar decisiones y alcanzar objetivos de manera adecuada (28)

Estrés

Es una respuesta natural del organismo ante situaciones que representan un desafío, una presión o una amenaza. Puede aparecer frente a problemas laborales, estudios, conflictos personales, cambios importantes o incluso situaciones positivas que generan mucha exigencia. Cuando una persona percibe que debe adaptarse rápidamente a una circunstancia, el cuerpo y la mente reacciona activando mecanismos de alerta, aumentando la atención y preparando al organismo para actuar (17)

Estrés físicas

Es la respuesta del cuerpo ante situaciones que exigen un esfuerzo adicional o que alteran el equilibrio normal del organismo. Puede producirse por factores como el ejercicio intenso, la falta de descanso, enfermedades, lesiones, temperaturas extremas o una alimentación inadecuada. Cuando el cuerpo percibe estas condiciones, activa mecanismos de defensa que incluyen la liberación de hormonas como la adrenalina y el cortisol, con el fin de adaptarse y mantener el funcionamiento adecuado de los órganos y sistemas (18)

Interrogantes

Son preguntas o cuestiones que se plantean con el propósito de obtener información, aclarar dudas o generar reflexión sobre un tema determinado. Se utilizan tanto en la comunicación oral como escrita y son fundamentales para el aprendizaje, la investigación y el desarrollo del pensamiento crítico. Un interrogante puede surgir de la curiosidad, la necesidad de resolver un problema o el interés por comprender mejor una situación (20)

Ideas

Son representaciones mentales que surgen a partir del pensamiento, la imaginación, la experiencia o la creatividad de las personas. Permiten comprender la realidad, resolver problemas, expresar opiniones y generar nuevos conocimientos. Una idea puede ser simple, como recordar una tarea pendiente, o compleja, como desarrollar una teoría científica o un proyecto innovador (17)

Exámenes

Son instrumentos o procedimientos utilizados para evaluar los conocimientos, habilidades, capacidades o condiciones de una persona en un área específica. Se aplican en distintos ámbitos, como la educación, la medicina, la psicología y el trabajo, con el propósito de medir resultados, diagnosticar situaciones o verificar el cumplimiento de ciertos requisitos. Generalmente, los exámenes consisten en preguntas, pruebas prácticas, análisis o actividades diseñadas para obtener información objetiva sobre el desempeño o estado del evaluado (17)

Exposiciones

Son una forma de comunicación oral o escrita en la que una persona presenta información sobre un tema específico de manera clara, ordenada y comprensible. Su principal objetivo es informar, explicar o dar a conocer ideas, hechos, investigaciones o puntos de vista ante un público. Para realizar una buena exposición, es importante organizar la información en una introducción, desarrollo y conclusión, utilizando un lenguaje adecuado y ejemplos que faciliten la comprensión del tema (23)

Objetivos

Son los resultados o metas que una persona, grupo u organización desea alcanzar en un tiempo determinado. Sirven como una guía que orienta las acciones, decisiones y esfuerzos hacia un propósito específico. Tener objetivos claros permite organizar mejor las actividades, medir avances y mantener la motivación para cumplir lo propuesto (21)

Postergaciones de actividades

Es el hábito de aplazar tareas, responsabilidades o decisiones que deben realizarse en un momento determinado. Esta conducta puede surgir por diferentes razones, como la falta de motivación, el miedo al fracaso, la inseguridad, el estrés o simplemente una mala organización del tiempo. Aunque posponer una actividad puede generar una sensación temporal de alivio, a largo plazo suele provocar acumulación de trabajo, ansiedad y disminución del rendimiento personal o académico (25)

Procrastinación

Es el hábito de posponer o aplazar tareas importantes, reemplazándolas por actividades más fáciles, entretenidas o menos urgentes. No se trata simplemente de pereza, sino de una dificultad para gestionar el tiempo, las emociones o la motivación frente a ciertas responsabilidades. Una persona procrastina cuando sabe que debe realizar una actividad, pero decide dejarla para después, aun siendo consciente de las posibles consecuencias negativas (23)

Psicológicas

Es una respuesta natural del organismo ante situaciones que una persona percibe como amenazantes, difíciles o que superan su capacidad de afrontamiento. Este tipo de estrés no solo afecta las emociones, sino también los pensamientos, la conducta y el funcionamiento físico del cuerpo. Puede aparecer por problemas laborales, académicos, familiares, económicos o sociales, y su intensidad varía según la personalidad y las experiencias de cada individuo (16)

Síntomas

Son manifestaciones o señales que indican la posible presencia de una enfermedad, alteración física o problema emocional en una persona. Se caracterizan porque son percibidos y descritos por el propio paciente, como el dolor, el cansancio, la náusea o la tristeza. Los síntomas ayudan a los profesionales de la salud a identificar y diagnosticar distintas condiciones médicas (21)

2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.3.1. Hipótesis general

El estrés académico tiene relación significativa con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026.

2.3.2. Hipótesis específicas

H.E.1. La dimensión estresores tiene relación positiva con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026.

H.E.2. La dimensión síntomas se relaciona positivamente con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026.

H.E.3. La dimensión afrontamiento al estrés se relaciona significativamente con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ZONA DE ESTUDIO

La ciudad de Puno está ubicada en la meseta del Collao a orillas del lago Titicaca, en el suroriente del Perú. Sus coordenadas geográficas exactas son: **Latitud:** 15°09'38" Sur -15.16058; **Longitud:** 69°58'20" Oeste -69.97239; **Altitud:** 3827 msnm.

Región: Puno

Provincia: Puno

Dirección: : Jr. Pasaje 1 de mayo 156.

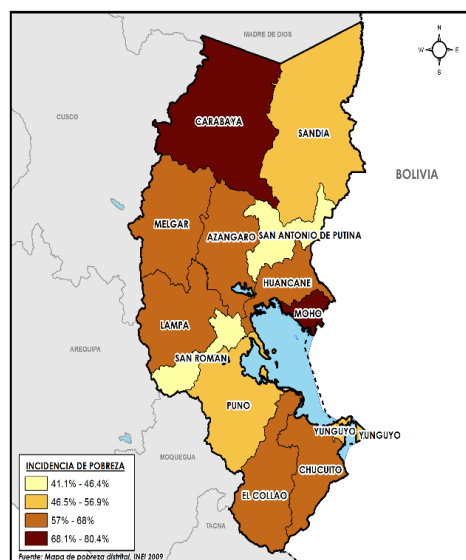


Figura 01: Lugar de la investigación.

FUENTE: Extraído de google map.

3.2. POBLACIÓN

La población es el conjunto de todos los individuos (objetos, personas, documentos, data, eventos, empresas, situaciones, etc.) a investigar; que tienen una o más propiedades en

común, se encuentran en un espacio o territorio y varían en el transcurso del tiempo (Hernández et al. 2014).

Tabla 01: Cantidad de estudiantes del 1er al 5to grado de la I.E. Novus Order - Puno.

Grados de la I.E. Novus Order - Puno	Cantidades de estudiantes
Primer grado	15
Segundo grado	15
Tercer grado	30
Cuarto grado	10
Quinto grado	10
Total	80

Fuente: Nómina de los estudiantes del 1ro al 5to de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno (2026).

La población de la investigación fue de 80 estudiantes de los estudiantes del 1ro al 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno, a los que se encuestaron.

3.3. TAMAÑO DE MUESTRA

Según Hernández et al. (2014), muestreo es el factor principal que se debe tener en cuenta en todo estudio, que es la definición de la población de estudio.

Siendo la muestra un elemento principal a considerar en toda investigación, es la definición de la población que se va a analizar. Así mismo la muestra es un elemento principal a considerar en toda investigación, es la definición de la población analizando toda clase de muestras y elementos de la población. (Sabino, 1992), considera que “la muestra censal es aquella porción que representa toda la población”, dando entender que se considerara la totalidad de la población. En la investigación se consideró la población total de 80 estudiantes de los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

Así mismo el tipo de muestreo fue probabilístico aleatorio simple, para la recopilación de la información mediante la encuesta a los estudiantes.

3.4. SELECCIÓN DE LA MUESTRA

La selección de muestra está determinada por número de 80 estudiantes de los estudiantes del 1ro al 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order - Puno, ya que se consideró “**la muestra censal**” que define la consideración total de la población donde además se conoce y si tiene referencia de todos los estudiantes considerados por la población.

3.5. MÉTODOS Y TÉCNICAS

3.5.1. MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN

Según Hernández et al. 2014, se utilizó el método deductivo, ya que se recopiló información de diferentes fuentes primarias y secundarias para llevar a conclusiones particulares en la investigación (31)

3.5.2. TÉCNICAS DE LA INVESTIGACIÓN

La técnica que se utilizó fue la encuesta, ya que permitió la recolección de la información para el procesamiento adecuado en el software SPSS (v. 29).

a. Encuesta

Se utilizó la encuesta ya que se fundamenta en un cuestionario o conjunto de preguntas que se preparan con el propósito de obtener información de los estudiantes de de la I.E. Novus Order – Puno. En esta investigación se utilizó el instrumento validado de la variable estrés académico y la variable procrastinación académica de la autora que consta de 23 ítems y para la variable estrés académico y la variable procrastinación académica que consta 12 ítems (11)

3.5.3. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Cuestionario:

Para la recolección de datos, se realizaron encuestas a los estudiantes de la I.E. Novus Order – Puno, para poder analizar la información; la cual está compuesta en su totalidad 35 ítems de ambas variables y por cada dimensión; compuesta alternativa de acuerdo a la escala de Likert que conforman del 1 al 5.

Nunca =	1
Casi nunca =	2
A veces =	3
Casi siempre =	4
Siempre =	5

3.5.3.1. Prueba de fiabilidad

Tabla 02: Estadística de fiabilidad.

Estadísticas de fiabilidad		
	Alfa de Cronbach	Cantidad de preguntas
Estrés académico	0.965	23
Procrastinación académica	0.978	12

FUENTE: Extraído del software SPSS (v. 29).

Según los hallazgos obtenidos en la prueba de fiabilidad de la variable estrés académico resultó 0.965; indicado la confiabilidad para el desarrollo de la investigación, de la igual manera para la variable procrastinación académica resultó 0,978.

3.5.3.2. Prueba de normalidad

Tabla 03: Prueba de fiabilidad.

Shapiro - Wilk			
	Estadístico	Generalidades	Significancia
Estrés académico	0.3658	80	0.000
Procrastinación académica	0.2458	80	0.000

FUENTE: Extraído del software SPSS (v.29).

Según los resultados obtenidos en la investigación resultó el p de la significancia bilateral $p= 0.000$; indicando que resultó menor al parámetro $p= 0.005$, por ende, las correlaciones se desarrollaron con el estadístico Rho de Spearman.

3.6. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

Tabla 04: Operacionalización del estudio.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE LIKERT	
Variable 1 Estrés académico	Estresores	- Competencia de pares	Nunca = 1	
		- Sobrecarga de tareas	Casi nunca = 2	
		- No entender la clase	A veces = 3	
		- Evaluación de exámenes	Casi siempre = 4	
		- Exposiciones	Siempre = 5	
		- Contestar interrogantes		
		- Físicas		
		- Psicológicas		
		- Comportamentales		
		- Defender ideas		
Variable 2 Procrastinación académica	Síntomas	- Elaboración y ejecución de ideas		
		- Elogios a sí mismo		
		- Resolución de conflictos		
		- Búsqueda de información		
		- Positivismo ante los problemas		
		- Proceso activo de establecer objetivos de aprendizaje.		
		Afrontamiento al estrés	- Acciones de postergación o aplazamiento de actividades.	
			-	
			-	
			-	
-				
-				
-				
-				
-				
-				
Variable 2 Procrastinación académica	Autorregulación académica			
	Postergación de actividades			

3.7. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO

Para Hernández et al. (2014), en la investigación se utilizó la estadística descriptiva; utilizando los porcentajes y las frecuencias de los datos procesados en el Software SPSS (v.29), de acuerdo a los resultados finales se logró interpretar los resultados de la investigación (31)

3.7.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

Según los autores Hernández et al, (2014) la investigación fue de enfoque cuantitativo, se utilizó para correlacionar entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno. Esta investigación se basó en la medición de las características que presentan las variables. Se previó que un conjunto de hipótesis que expresan las relaciones entre las variables bajo estudio se derivan de un marco conceptual pertinente a la pregunta de investigación. Debido a que se usa recolección de datos para probar la Hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico evaluadas en la escala de Likert recibidas del 1 al 5 que llevó a un cálculo en el software SPSS (v. 29) (31)

3.7.2. ALCANCE DE INVESTIGACIÓN

Según Hernández et al. (2014), para realizar la investigación se recurrió al estudio descriptivo - correlacional: considerando como objetivo de determinar la relación que existe entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026, como explican (31)

3.7.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

No experimental, corte transversal

En esta investigación la obtención de los datos se realizó en un solo momento sin la manipulación deliberada en las variables, ya que observan solo los fenómenos en su ambiente natural. Transversal debido a que se realizó estudios de hechos y fenómenos de la realidad, en un momento determinado del tiempo.

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. EXPOSICION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1.1. OBJETIVO ESPECÍFICO 1. ANALIZAR LA RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE LA DIMENSIÓN ESTRESORES Y LA PROCRASTINACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL 1RO AL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR NOVUS ORDER, PUNO – 2026.

Tabla 05: Dimensión estresores.

		Dimensión estresores			
		N	%	% válido	% acumulado
Válido	Nunca	2	4.8	4.8	4.8
	Casi nunca	6	7.9	12.7	17
	A veces	47	49.6	62.3	78.2
	Casi siempre	17	25.9	88.2	100
	Siempre	8	11.8	100	
Total		80	100		

FUENTE: Realizado mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, procesado mediante el software estadístico IBM SPSS Statistic.

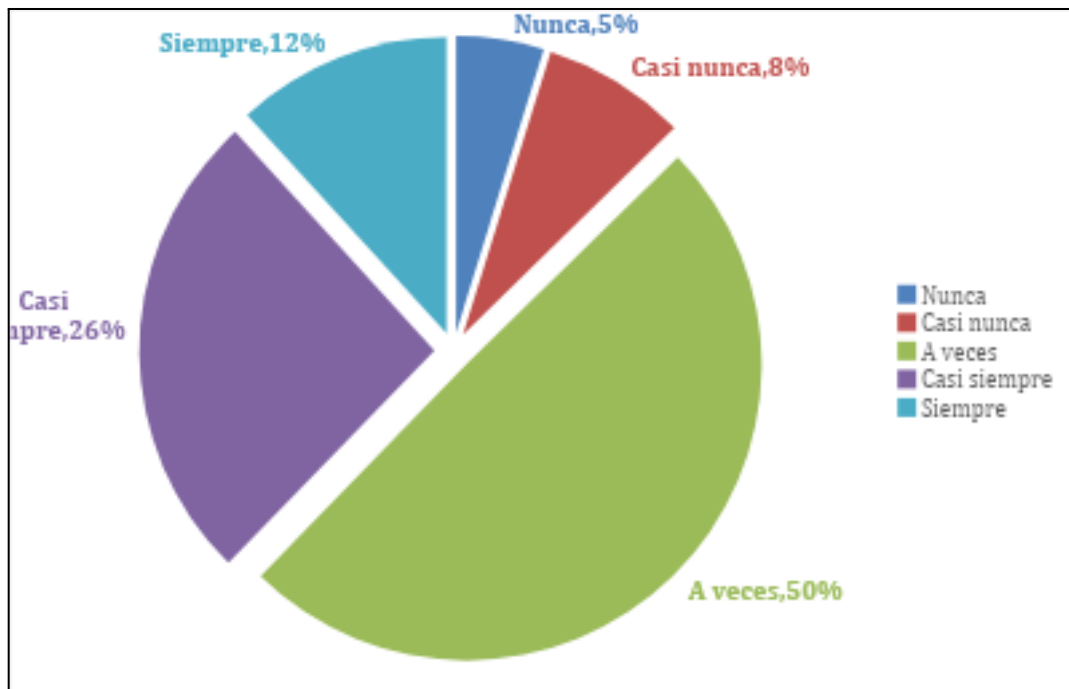


Figura 02: Dimensión estresores de control en %.

FUENTE: Realizado mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, procesado mediante el software estadístico IBM SPSS Statistic.

Según la tabla 5 y figura 2, se visualiza los resultados de la dimensión estresores y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno: 49.6 % que representa a 47 estudiantes respondieron “a veces”, en tanto el 4.8 % que representa a 2 estudiantes respondieron “nunca”, infiriendo que la mayoría de los estudiantes considerando que existe competencia con los compañeros del grupo, indicando que la personalidad y el carácter del profesor, genera estrés académico, ya que las evaluaciones de los profesores: exámenes, ensayos, trabajos de investigación, generan estrés, asimismo también consideran el tipo de trabajo que te piden los profesores: consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales generan estrés académico.

Tabla 06: Variable procrastinación académica.

Variable procrastinación académica					
	N	%	% válido	% acumulado	
Válido	Nunca	6	4.6	4.6	4.6
	Casi nunca	8	9.1	13.7	17.1
	A veces	12	18.7	32.4	78.3
	Casi siempre	39	45.9	78.3	100
	Siempre	15	21.7	100	
	Total	80	100		

FUENTE: Realizado mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, procesado mediante el software estadístico IBM SPSS Statistic.

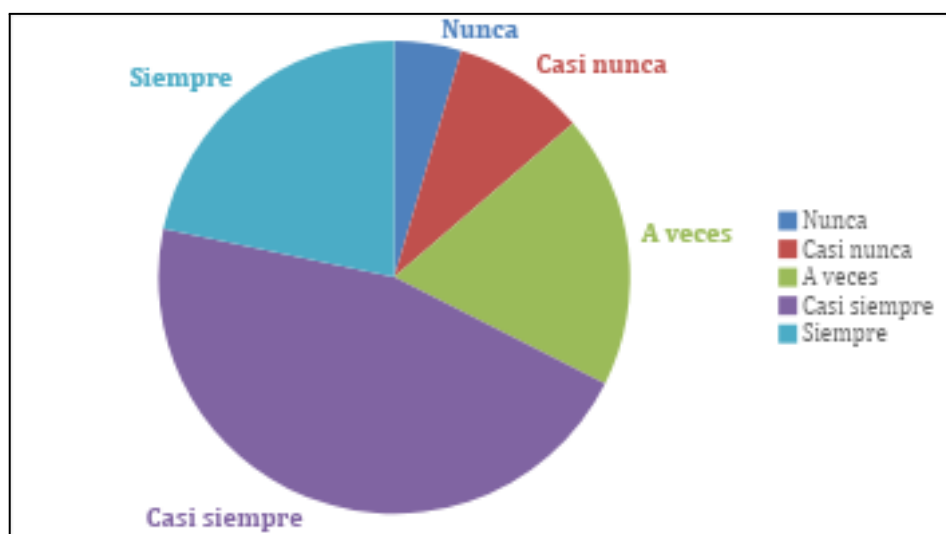


Figura 03: Variable procrastinación académica en %.

FUENTE: Realizado mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, procesado mediante el software estadístico IBM SPSS Statistic.

Según la tabla 6 y figura 3, se visualiza los resultados de la variable procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno: 45.9 % que representa a 39 estudiantes respondieron “casi siempre”,

en tanto el 4.6 % que representa a 6 estudiantes respondieron “nunca “, infiriendo que la mayoría casi siempre de los estudiantes consideran que realizan sus tareas, a última hora, considerando que cuando tienen problemas para entender algo, inmediatamente tratan de buscar ayuda, además indicaron que postergan los trabajos de los cursos que no les gustan, sin embargo, indicaron constantemente intentan mejorar sus hábitos de estudio, invirtiendo el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.

Correlación entre la dimensión estresores y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

Tabla 07: Correlación entre la dimensión estresores y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

			Relación	
			Dimensión estresores	Variable procrastinación académica
Rho de Spearman	Dimensión estresores	Relación	1	0.497
		Significancia		0.003
		Muestra	80	80
	Variable procrastinación académica	Relación	0.497	1
Significancia		0.003		
Muestra		80	80	

FUENTE: Realizado mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, procesado mediante el software estadístico IBM SPSS Statistic.

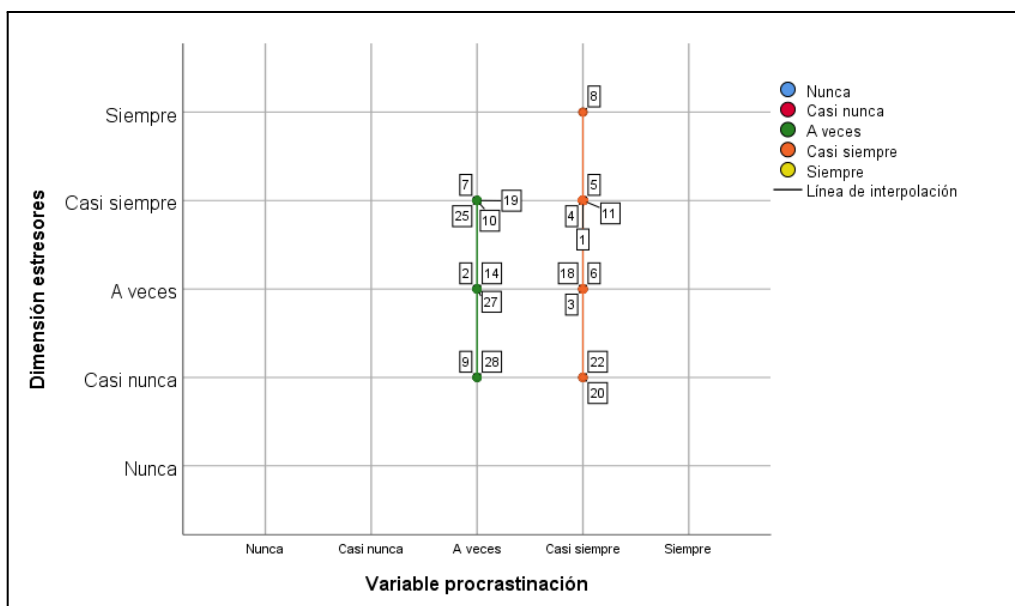


Figura 04: Dispersión de la correlación entre la dimensión estresores y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

FUENTE: Realizado mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, procesado mediante el software estadístico IBM SPSS Statistic.

En la tabla 7 y figura de dispersión 4, en la correlación entre la dimensión estresores y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno, resultó: 0.497 de acuerdo al Rho de Spearman se interpreta que, si existe correlación positiva débil, según indican los niveles de correlación de los autores Hernández et al. (2014), infiriendo que la mayoría de los estudiantes que la mayoría de los estudiantes considerando que existe competencia con los compañeros del grupo, indicando que la personalidad y el carácter del profesor, genera estrés académico, ya que las evaluaciones de los profesores: exámenes, ensayos, trabajos de investigación, generando estrés y también lo que más genera estrés son las exposiciones en aula.

4.1.2. OBJETIVO ESPECÍFICO 2. DETERMINAR LA RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE LA DIMENSIÓN SÍNTOMAS Y LA PROCRASTINACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL 1RO AL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR NOVUS ORDER, PUNO – 2026.

Tabla 08: Dimensión síntomas.

Dimensión síntomas					
	N	%	% válido	% acumulado	
Válido	Nunca	7	7.9	7.9	7.9
	Casi nunca	9	9.8	17.7	67.4
	A veces	3	3.8	21.5	24.7
	Casi siempre	35	49.8	71.3	100
	Siempre	26	28.7	100	
Total	80	100			

FUENTE: Realizado mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, procesado mediante el software estadístico IBM SPSS Statistic.

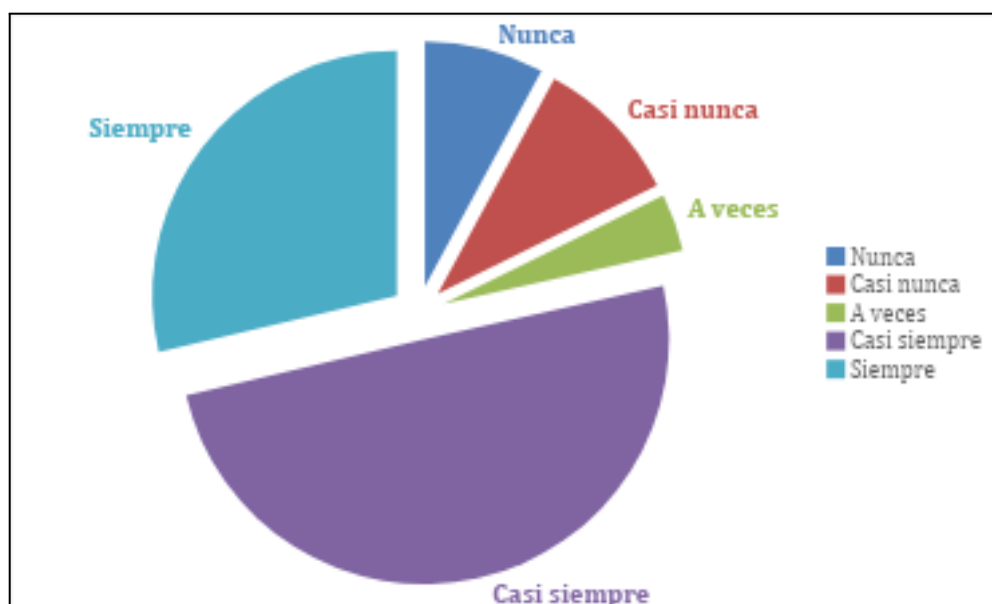


Figura 05: Dimensión síntomas en %.

FUENTE: Realizado mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, procesado mediante el software estadístico IBM SPSS Statistic.

Según la tabla 8 y figura 5, se visualiza los resultados de la dimensión síntomas y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno: 49.8 % que representa a 35 estudiantes respondieron “casi siempre”, en tanto el 3.8 % que representa a 3 estudiantes respondieron “a veces “, infiriendo que la mayoría de los estudiantes casi siempre presentan problemas de dolor de cabeza o migraña, digestión, dolor abdominal o diarrea, asimismo algunos de los estudiante presentan somnolencia o mayor necesidad de dormir; Inquietud: incapacidad de relajarse y estar tranquilo, sintiéndose con depresión y tristeza, y con déficit de ansiedad, presentando algunos sentimiento de agresividad y conflictos de discutir entre compañeros que provoca aislamiento de los demás.

Correlación entre la dimensión de los síntomas y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

Tabla 09: Correlación entre la dimensión de los síntomas y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

		Relación		
		Variable		
		Dimensión	procrastinación	
		síntomas	académica	
Rho de Spearman	Dimensión síntomas	Relación	1	0.397
		Significancia		0.004
		Muestra	80	80
	Variable procrastinación académica	Relación	0.397	1
		Significancia	0.004	
		Muestra	80	80

FUENTE: Realizado mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, procesado mediante el software estadístico IBM SPSS Statistic.

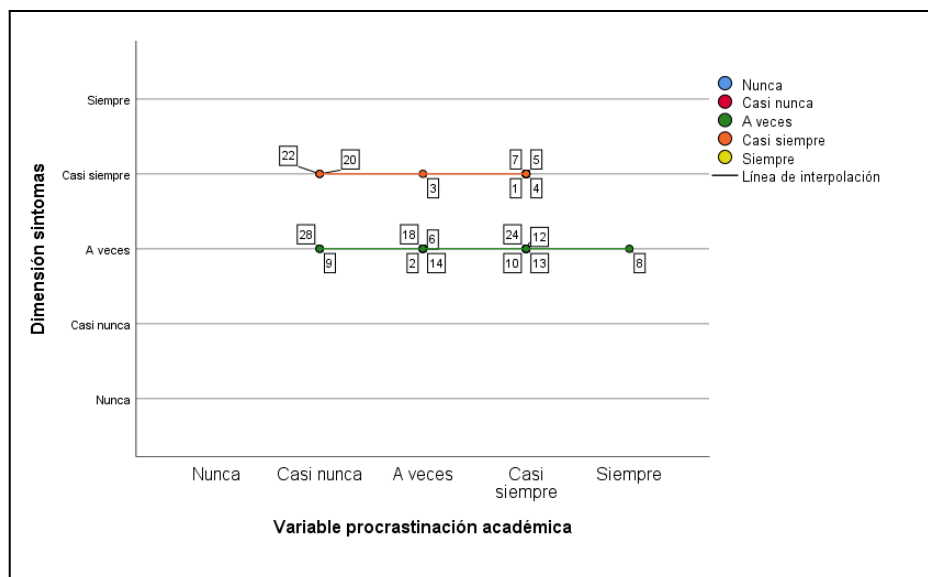


Figura 06: Dispersión de la correlación entre la dimensión de los síntomas y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

FUENTE: Realizado mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, procesado mediante el software estadístico IBM SPSS Statistic.

En la tabla 9 y figura de dispersión 6, en la correlación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno, resultó: 0.397 de acuerdo al Rho de Spearman se interpreta que, si existe correlación positiva muy débil, según indican los niveles de correlación de los autores Hernández et al. (2014), indicando que la mayoría de los estudiantes casi siempre presentan problemas de dolor de cabeza o migraña, digestión, dolor abdominal o diarrea, asimismo algunos de los estudiante presentan somnolencia o mayor necesidad de dormir; Inquietud: incapacidad de relajarse y estar tranquilo, sintiéndose con depresión y tristeza, y con déficit de ansiedad.

4.1.3. OBJETIVO ESPECÍFICO 3. ANALIZAR LA RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE LA DIMENSIÓN AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y LA PROCRASTINACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL 1RO AL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR NOVUS ORDER, PUNO – 2026.

Tabla 10: Dimensión afrontamiento de estrés.

Dimensión afrontamiento de estrés					
	N	%	% válido	% acumulado	
Válido	Nunca	3	4.6	4.6	4.6
	Casi nunca	28	35.4	40	28.3
	A veces	33	40.2	80.2	67.1
	Casi siempre	9	12.3	92.5	100
	Siempre	7	7.5	100	
	Total	80	100		

FUENTE: Realizado mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, procesado mediante el software estadístico IBM SPSS Statistic.

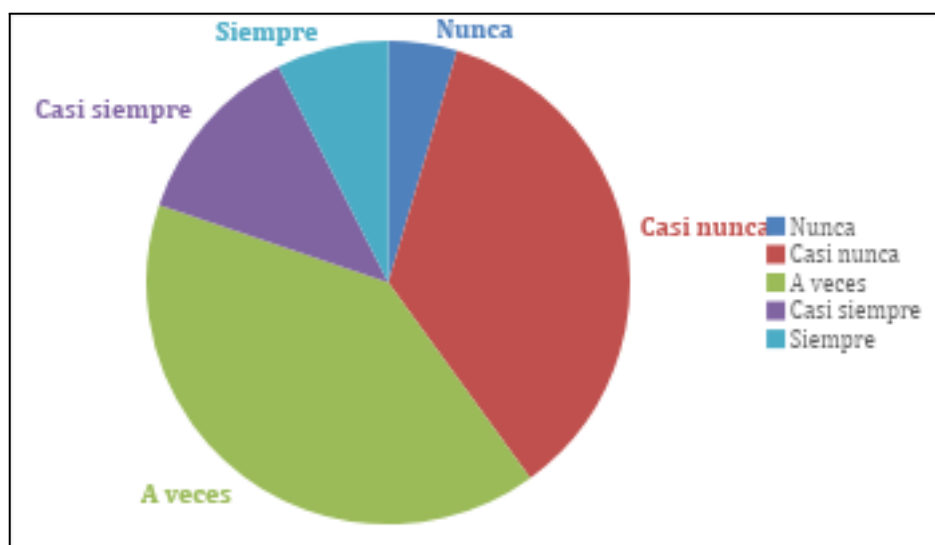


Figura 07: Dimensión afrontamiento de estrés.

FUENTE: Realizado mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, procesado mediante el software estadístico IBM SPSS Statistic.

Según la tabla 10 y figura 7, se visualiza los resultados de la dimensión afrontamiento de estrés y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno: 40.2 % que representa a 33 estudiantes respondieron “a veces”, en tanto el 4.6 % que representa a 3 estudiantes respondieron “nunca “, infiriendo que la mayoría de los estudiantes a veces realizan la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, asimismo, no consideran elogios a sí mismo, además a veces realizan oraciones y/o asistencia a misa; también algunos consideran búsqueda de información sobre la situación de sus actividades diarias.

Correlación entre la dimensión afrontamiento al estrés y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

Tabla 11: Correlación entre la dimensión afrontamiento al estrés y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

		Relación		
		Dimensión	Variable	
		afrontamiento de	procrastinación	
		estrés	académica	
Rho de Spearman	Dimensión	Relación	1	,559
	afrontamiento de estrés			
		Significancia		0.002
		Muestra	80	80
	Variable	Relación	,559	1
	procrastinación académica			
		Significancia	0.002	
		Muestra	80	80

FUENTE: Realizado mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, procesado mediante el software estadístico IBM SPSS Statistic.

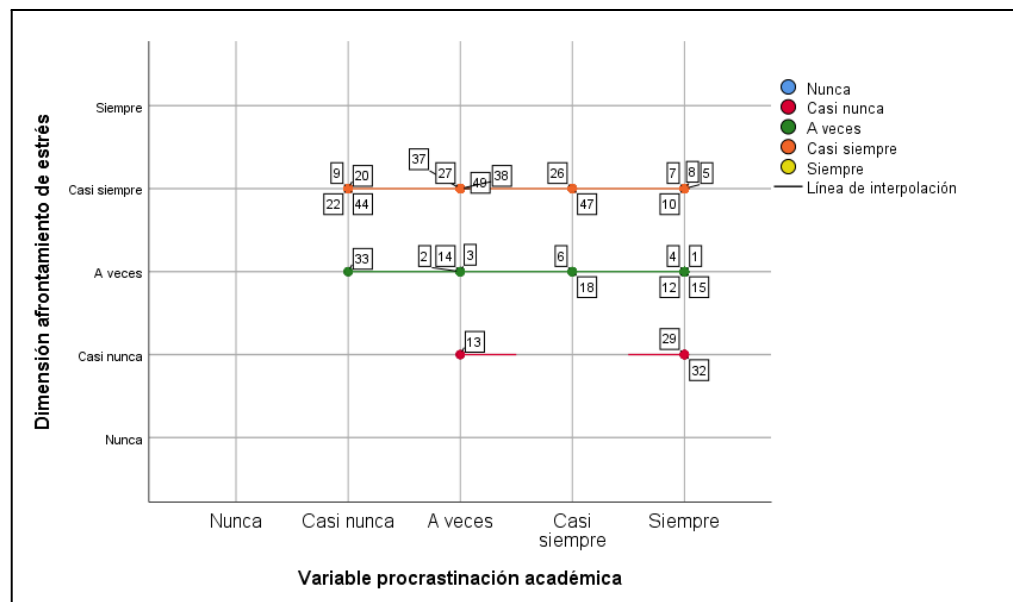


Figura 08: Correlación entre la dimensión afrontamiento al estrés y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

FUENTE: Realizado mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, procesado mediante el software estadístico IBM SPSS Statistic.

En la tabla 11 y figura de dispersión 8, en la correlación entre la dimensión afrontamiento al estrés y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno, resultó: 0.559 de acuerdo al Rho de Spearman se interpreta que, si existe correlación positiva media, según indican los niveles de correlación de los autores Hernández et al. (2014), indicando que la mayoría de los estudiantes a veces realizan la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, asimismo, no consideran elogios a sí mismo, además a veces realizan oraciones y/o asistencia a misa; también algunos consideran búsqueda de información sobre la situación de sus actividades diarias; presentando estrés y mínimo afrontamiento de estrés.

4.1.4. Objetivo General. Determinar la relación que existe entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026.

Tabla 12: Correlación entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

Relación				
			Variable	
			Variable estrés académico	procrastinación académica
Rho de Spearman	Variable estrés académico	Relación	1	0.514
		Significancia		0.000
		Muestra	80	80
	Variable procrastinación académica	Relación	0.514	1
		Significancia	0.000	
		Muestra	80	80

FUENTE: Realizado mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, procesado mediante el software estadístico IBM SPSS Statistic.

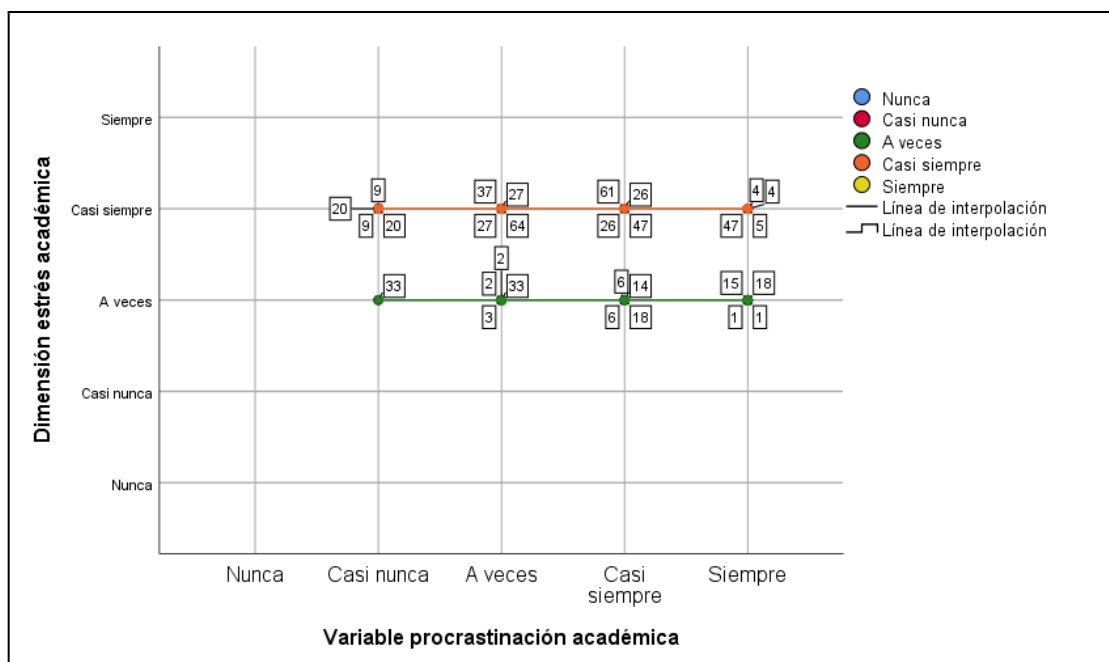


Figura 09: Correlación entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

FUENTE: Realizado mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, procesado mediante el software estadístico IBM SPSS Statistic.

En la tabla 12 y figura de dispersión 9, en la correlación entre la variable estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno, resultó: 0.514 de acuerdo al Rho de Spearman se interpreta que, si existe correlación positiva media, según indican los niveles de correlación de los autores Hernández et al. (2014), infiriendo que la mayoría casi siempre de los estudiantes consideran que realizan sus tareas, a última hora, considerando que cuando tienen problemas para entender algo, inmediatamente tratan de buscar ayuda, además indicaron que postergan los trabajos de los cursos que no les gustan, sin embargo, indicaron constantemente intentan mejorar sus hábitos de estudio.

4.1.5. CONTRASTACIONES DE LAS HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1.5.1. Contrastación de la Hipótesis específica 1

H.E.1: La dimensión estresores tiene relación positiva con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno

Prueba de hipótesis específica 1

- **H1:** La dimensión estresores tiene relación positiva con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

- **H0:** La dimensión estresores no tiene relación positiva con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

Siendo los hallazgos de la dimensión estresores de la hipótesis específica 1 resultó $p = 0.003$, interpretando que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula, en consecuencia, si existe relación entre la dimensión estresores y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order (**ver tabla 7**).

4.1.5.2. Contrastación de la Hipótesis específica 2

H.E.2: La dimensión síntomas se relaciona positivamente con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

Prueba de hipótesis específica 2

- **H1:** La dimensión síntomas se relaciona positivamente con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

- **H0:** La dimensión síntomas no se relaciona positivamente con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

Siendo los hallazgos de la dimensión síntomas de la hipótesis específica 2 resultó $p = 0.004$, interpretando que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula, en consecuencia, si existe relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order (**ver tabla 9**).

4.1.5.3. Contrastación de la Hipótesis específica 3

H.E.3: La dimensión afrontamiento al estrés se relaciona significativamente con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

Prueba de hipótesis específica 3

- **H1:** La dimensión afrontamiento al estrés se relaciona significativamente con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

- **H0:** La dimensión afrontamiento al estrés no se relaciona significativamente con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

Siendo los hallazgos de la dimensión afrontamiento de estrés de la hipótesis específica 3 resultó $p = 0.002$, interpretando que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula, en consecuencia, si existe relación entre la dimensión afrontamiento al estrés y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order (**ver tabla 11**).

4.1.5.4. Contrastación de la Hipótesis general

H.G: El estrés académico tiene relación significativa con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

- **H1:** El estrés académico tiene relación significativa con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

- **H0:** El estrés académico no tiene relación significativa con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

Regla de decisión

- Si $\alpha < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alterna (H1).

Siendo los hallazgos del estrés académico y la procrastinación en los estudiantes de la hipótesis general resultó $p = 0.000$, interpretando que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula, en consecuencia, si existe relación entre la variable estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order (**ver tabla 12**).

4.2. DISCUSIÓN

Los hallazgos fueron: en la dimensión estresores y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno, resultó: 0.497 de acuerdo al Rho de Spearman se interpreta que, si existe correlación positiva débil, según indican los niveles de correlación, infiriendo que la mayoría de los estudiantes que la mayoría de los estudiantes considerando que existe competencia con los compañeros del grupo, indicando que la personalidad y el carácter del profesor, genera estrés académico. Además, resultó la hipótesis específica 1 $p = 0.003$, interpretando que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula, en consecuencia, si existe relación entre la dimensión estresores y la procrastinación en los estudiantes.

En la dimensión síntomas y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno, resultó: 0.397 de acuerdo al Rho de Spearman se interpreta que, si existe correlación positiva muy débil, según indican los niveles de correlación, indicando que la mayoría de los estudiantes casi siempre presentan problemas de dolor de cabeza o migraña, digestión, dolor abdominal o diarrea, asimismo algunos de los estudiante presentan somnolencia o mayor necesidad de dormir; Inquietud: incapacidad de relajarse y estar tranquilo. Asimismo, resultó la

hipótesis específica 2 $p = 0.004$, interpretando que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula, en consecuencia, si existe relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en los estudiantes.

En la dimensión afrontamiento al estrés y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno, resultó: 0.559 de acuerdo al Rho de Spearman se interpreta que, si existe correlación positiva media, según indican los niveles de correlación, indicando que la mayoría de los estudiantes a veces realizan la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, asimismo, no consideran elogios a sí mismo. Además, se obtuvo en la hipótesis específica 3 $p = 0.002$, interpretando que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula, en consecuencia, si existe relación entre la dimensión afrontamiento al estrés y la procrastinación en los estudiantes.

Finalmente, la correlación entre la variable estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno, resultó: 0.514 de acuerdo al Rho de Spearman se interpreta que, si existe correlación positiva media, según indican los niveles de correlación, infiriendo que la mayoría casi siempre de los estudiantes consideran que realizan sus tareas, a última hora, considerando que cuando tienen problemas para entender algo, inmediatamente tratan de buscar ayuda. Asimismo, resultó la hipótesis general $p = 0.000$, interpretando que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula, en consecuencia, si existe relación entre la variable estrés académico y la procrastinación en los estudiantes.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Objetivo general, se concluye que, si existe correlación positiva media entre la variable estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno, resultó: 0.514 según el Rho de Spearman, infiriendo que la mayoría casi siempre de los estudiantes consideran que realizan sus tareas, a última hora, considerando que cuando tienen problemas para entender algo, inmediatamente tratan de buscar ayuda. Asimismo, resultó la hipótesis general $p = 0.000$, interpretando que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula, en consecuencia, si existe relación entre la variable estrés académico y la procrastinación en los estudiantes; ya que la significancia bilateral fue menor 0.05.

SEGUNDA: Objetivo Específico 1. se concluye que, si existe correlación positiva débil entre la dimensión estresores y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno, resultó: 0.497 según el Rho de Spearman, indicando que la personalidad y el carácter del profesor, genera estrés académico. Además, resultó la hipótesis específica 1 $p = 0.003$, interpretando que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula, en consecuencia, si existe relación entre la dimensión estresores y la procrastinación en los estudiantes; ya que, la significancia bilateral fue menor 0.05.

TERCERA: Objetivo Específico 2. se concluye que, si existe correlación positiva muy débil entre la dimensión síntomas y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno, resultó: 0.397 según el Rho de Spearman, indicando que la mayoría de los estudiantes casi siempre presentan problemas de dolor de cabeza o migraña, digestión, dolor abdominal o

diarrea. Asimismo, resultó la hipótesis específica 2 $p = 0.004$, interpretando que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula, en consecuencia, si existe relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en los estudiantes; ya que la significancia bilateral fue menor 0.05.

CUARTA: Objetivo Específico 3. se concluye que, si existe correlación positiva media entre la dimensión afrontamiento al estrés y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno, resultó: 0.559 según el Rho de Spearman, indicando que la mayoría de los estudiantes a veces realizan la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, asimismo, no consideran elogios a sí mismo. Además, se obtuvo en la hipótesis específica 3 $p = 0.002$, interpretando que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula, en consecuencia, si existe relación entre la dimensión afrontamiento al estrés y la procrastinación en los estudiantes; ya que, la significancia bilateral fue menor 0.05.

RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se recomienda al Director de la Institución implementar estrategias de orientación y acompañamiento académico dirigidas a los estudiantes, enfocadas en fortalecer la planificación y organización de sus actividades académicas, promoviendo la realización oportuna de sus tareas y evitando que estas sean desarrolladas a última hora. Asimismo, resulta importante fomentar espacios de apoyo y asesoría inmediata para resolver dificultades de comprensión académica, aprovechando la disposición de los estudiantes para buscar ayuda cuando enfrentan problemas de entendimiento.

SEGUNDA: Se recomienda a los docentes implementar estrategias orientadas al fortalecimiento de habilidades socioemocionales y pedagógicas en los profesores, considerando que la personalidad y el carácter del docente pueden constituirse en factores generadores de estrés académico en los estudiantes. En este sentido, es importante promover ambientes de aprendizaje empáticos, respetuosos y motivadores, que contribuyan a disminuir los niveles de presión académica y favorezcan un mejor desempeño estudiantil.

TERCERA: Se recomienda a las autoridades académicas y a los servicios de bienestar de la Institución implementar programas de prevención, orientación y acompañamiento dirigidos a los estudiantes, considerando que la mayoría presenta con frecuencia problemas de salud como dolor de cabeza o migraña, trastornos digestivos, dolor abdominal y diarrea, síntomas que evidencian afectaciones asociadas al estrés y hábitos inadecuados.

CUARTA: Se recomienda a las autoridades implementar estrategias y programas de intervención orientados al fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento al estrés en

los estudiantes, promoviendo una adecuada planificación y ejecución de sus tareas académicas, debido a que la mayoría presenta dificultades en la elaboración de un plan organizado para cumplir con sus actividades y, además, no suelen emplear el elogio o reconocimiento personal como mecanismo de motivación y autorrefuerzo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alfonso Águila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. Estrés académico. 2015;7(2):163–78.
2. Cordovez Angel M, Ramírez Cortés F, Villafaña Codoceo C. Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos Relationship between academic procrastination and psychological well-being in Chilean higher education students. 2023;
3. Chipana Condori GG, Sumi Chipana LL. Procrastinación y estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Antonio Encinas de Juliaca, 2024. 2025;
4. Zapata Ortiz E, Atoche Pacherras C, Atoche Pacherras M. Emociones y Postergación de Responsabilidades Académicas en jóvenes de Educación Superior de Perú. 2023;6661–71.
5. Serrano Garcés GM, Chalo Valla ÁM, Auz Acosta RA, Escalante Farias LA, Villacís Alarcón EG. Relación entre el Estrés Académico y la Procrastinación en Estudiantes. 2025;426–36.
6. Delgado Tenorio A, Oyanguren Casas N, Reyes Gonzáles A, Zegarra Á, Cueva M. El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado The moderator role of procrastination in the relationship between academic stress and psychological well-being in undergrad. 2021;9.
7. Huaman Jacobo LS. Estrés académico y procrastinación en estudiantes de Secundaria de una Institución Pública de Lima Sur. Tesis [Internet]. 2023;83. Available from: http://repositorio.uclm.es/bitstream/handle/2445/6789/13540/COMUNICACION_FAMILIAR_FAMILIA_FLORES_BENAVENTE_TANIA_NOELIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Mamani Vilca MM. Procrastinación en relación con el estrés académico en los

- estudiantes del Colegio San Pedro y San Pablo en la ciudad de Arequipa - 2023. 2024;
9. Ambar Lizbeth GC, Ginger Stefania YC. Relación entre procrastinación y estrés académico en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Jaime Roldós Aguilera del Cantón Montalvo, Provincia de los Ríos. 2025;
 10. Fajardo Jara ME. Procrastinación y estrés académico en estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Fray Vicente Solano, abril-agosto 2022. 2022;
 11. Torreblanca Salas AL. Procrastinación y estrés académico en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Villa el Salvador, 2025. 2025;0–2.
 12. Vargas Mazuelos S. Estrés académico y procrastinación en estudiantes de 1 y 2 ciclo de la Carrera Profesional de Derecho de la Universidad Privada de Tacna. 2022;(11):0–2.
 13. Cayo Callata LM. Estrés académico y procrastinación en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pública Siervos de Dios - Crucero, Puno 2023. 2023;
 14. Ayala Ramos WF. Procrastinación y estrés académico en estudiantes que cursan el 5to año de Secundario en un Colegio Público de Puno, 2022. 2023;
 15. Álvarez Silva LA, Gallegos Luna RM, Herrera López PS. Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior Academic stress in Higher Technology students Introducción En la actualidad , las circunstancias a las que está expuesto el individuo. 2018;(28):193–209.
 16. Gambini López I, Osorio Vidal V, Palomino Alca J. El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. Gambini López, Inés Osorio Vidal, Víctor Palomino Alca, Julia. 2024;526–43.
 17. Villamizar Cáceres A, Vargas Tarazona L, Blanco Barrera M, Ríos Ortega S. Causas del estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud. 2023;1–54.
 18. Castillo Díaz R, Barraza Macías A. Estresores, factores sociodemográficos y

- síntomas del estrés percibido en estudiantes de Enfermería. 2020. 1–85 p.
19. Estrada Araoz EG, Ayay Arista G, Cruz Laricano EO, Paricahua Peralta JN. Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública. 2024;2041:1132–9.
 20. Barraza Macías A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. 2005;(4):15–20.
 21. Marcial Velastegui P. El estrés: impacto en la Salud. 2023.
 22. Laura P, Alicia O. Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. 2009;
 23. Felipe Castaño E, León del Barco B. Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. 2010;(1986):245–57.
 24. Altamirano Chérrez C, Rodríguez Pérez M. Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. 2021;15:15–24.
 25. Estremadoiro Parada B, Schulmeyer M. Procrastinación académica en estudiantes universitarios. 2021;51–65.
 26. Ayala Ramírez A, Rodríguez, Diaz Y, Villanueva Quispe W, Hernández Garcia M, Campos Ramírez M. La procrastinación académica: teorías , elementos y modelos. 2020;2020(2):40–52.
 27. Carranza R, Ramírez A. Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios. 2013;95–108.
 28. García Martín M. La autorregulación académica como variable explicativa de los procesos de aprendizaje universitario. 2012;1.
 29. Elvira Valdés M, Pujol L. Autorregulación académica y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios de reciente ingreso. 2011;
 30. Coronel Santos M, Salas Guadiana E, Heredi Escoza Y. Evaluación de la postergación académica en adolescentes desde la autorregulación del aprendizaje: implicaciones para la orientación Educativa. 36:60–77.
 31. Hernandez R, Collado C, Lucio P. Metodología de la investigación. 6ta ed.

Interamericana Editores SA, editor. México: McGraw-Hill; 2014. 634 p.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de Consistencia

TÍTULO: ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL 1RO AL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR NOVUS ORDER, PUNO – 2026

VARIABLES	PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
Variable 1 Estrés académico	<p>Problema general: ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estresores y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación que existe entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026.</p> <p>Objetivos específicos Analizar la relación que existe entre la dimensión estresores y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026.</p>	<p>Hipótesis general: El académico tiene relación significativa con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026.</p> <p>Hipótesis específicas La dimensión estresores tiene relación positiva con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026.</p>	<p>Estresores</p> <p>Síntomas</p> <p>Afrontamiento al estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia de pares - Sobrecarga de tareas - No entender la clase - Carácter del profesor - Evaluación de exámenes - Exposiciones - Contestar interrogantes 	<p>-Método: Deductivo</p> <p>-Enfoque: Cuantitativo</p> <p>-Alcance: Descriptivo correlacional</p> <p>-Diseño: No experimental – transaccional</p> <p>-Población: Se encuestaron a 80 estudiantes.</p> <p>-Muestra censal: 80 estudiantes de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.</p> <p>-Técnica: Encuesta</p> <p>-Instrumento: Cuestionario</p>

VARIABLES	PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
Variable 2 Procrastinación académica	¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión síntomas y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026?	Determinar la relación que existe entre la dimensión síntomas y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026.	La dimensión se relaciona positivamente con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026.	Autoregulación académica	- Proceso activo de establecer objetivos de aprendizaje.	
	¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión afrontamiento al estrés y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026?	Analizar la relación que existe entre la dimensión afrontamiento al estrés y la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026.	La dimensión afrontamiento al estrés se relaciona significativamente con la procrastinación en los estudiantes del 1ro al 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno – 2026.	Postergación de actividades	- Acciones de postergación o aplazamiento de actividades.	

Anexo 02: Instrumento de la Investigación

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO: ESTRÉS ACADÉMICO

Instrucciones:

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios. La sinceridad con que respondas será de gran utilidad para la investigación.

- 1- Durante el transcurso de este año ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Percepción de estrés	1	2	3	4	5
1. ¿Existe competencia con los compañeros del grupo?					
2. La personalidad y el carácter del profesor, ¿te genera estrés académico?					
3. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación), ¿te genera estrés?					
4. El tipo de trabajo que te piden los profesores (Consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales) ¿Te genera estrés académico?					
5. Participación en clase, ¿Te genera estrés académico?					
6. Dolores de Cabeza o Migraña, ¿Te genera estrés académico?					
7. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, ¿Te genera estrés académico?					
8. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc., ¿Te genera estrés académico?					

9. Somnolencia o mayor necesidad de dormir, ¿Te genera estrés académico?					
10. Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo), ¿Te genera estrés académico?					
11. Sentimientos de depresión y tristeza (Decaído), ¿Te genera estrés académico?					
12. Ansiedad, angustia o desesperación, ¿Te genera estrés académico?					
13. Problemas de concentración, ¿Te genera estrés académico?					
14. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, ¿Te genera estrés académico?					
15. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir, ¿Te genera estrés académico?					
16. Aislamiento de los demás, ¿Te genera estrés académico?					
17. Desgano para realizar las labores escolares, ¿Te genera estrés académico?					
18. Habilidad asertiva, (defender nuestra preferencia ideas o sentimientos sin dañar a otros), ¿Te genera estrés académico?					
19. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, ¿Te genera estrés académico?					
20. Elogios a sí mismo, ¿Te genera estrés académico?					
21. La religiosidad (Oraciones o asistencia a misa), ¿Te genera estrés académico?					
22. Búsqueda de información sobre la situación, ¿Te genera estrés académico?					
23. Ventilación de confidencias (Verbalización de la situación que preocupa, ¿Te genera estrés académico?					

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO: PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Instrucciones:

A continuación, se presentan una serie de enunciados sobre sus actividades académicas. Usted debe marcar con una (X) su respuesta según la frecuencia en que la situación se presente. No existen respuestas buenas o malas, lo más importante es la veracidad. Marca todas las frases teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

N°		N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente y con frecuencia a clases					
5	Trato de completar el trabajo académico 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 la debida anticipación.					
12	Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas.					

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este documento es brindar a los participantes en esta investigación la explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella.

Esta investigación es conducida por la bachiller.....

....., de la carrera académico profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos. El objetivo de esta es determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes del 1ro al 5to de secundaria de la Institución Educativa Privada Novus Order. Solicito de favor a su despacho la aplicación de pruebas: "Estrés académico y la procrastinación académica".

Si se acepta, los estudiantes tendrán que responder una ficha de datos personales y dos escalas y tendrán un plazo de entrega de dos días. La información que se recoja será confidencial, anónima y no se usará para ningún otro propósito que no sea la investigación.

Si se tiene alguna duda, el estudiante puede hacer preguntas en cualquier momento y si lo considera, puede anular sus respuestas y retirarse del estudio sin que eso lo perjudique de alguna forma.

Desde ya se agradece su participación.

¿Acepta participar?	
<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No

Firma del apoderado

Firma del bachiller

Anexo 04: Solicitud a la institución para la realización de la investigación

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

RECIBIDO
Fecha: 28 de mayo de 2026 Hora: 13:55

SOLICITO: AUTORIZACION PARA EJECUCION
DE PROYECTO DE INVESTIGACION

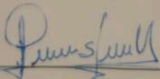
Director de la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

Yo, Yacira Susam Yucra Vasquez, egresado de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos identificado con DNI: 40809836 y con domicilio en la AV. Circunvalacion norte 973 con el debido respeto me presento y expongo.

Que estando apto para la realización de mi trabajo de investigación titulado " **ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL 1RO AL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR NOVUS ORDER, PUNO – 2026**", para poder obtener el grado de Licenciada en Enfermería, solicito que mediante su dirección se me autorice ejecutar el proyecto de investigación en la Institución Educativa Particular Novus Order, Puno.

Por lo expuesto:
Pido a Usted acceder a mi petición

28 de mayo del 2026



Yacira Susam Yucra Vasquez
DNI: 40809836