



Universidad
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PSICOTERAPIA**

Tesis

Estrés y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una
institución educativa del distrito de Iquitos, Loreto 2026

**Para optar el Título de
Especialista en Psicoterapia**

Presentado por:

Autora: Lozano Urrea, Scarlett Olivia

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0625-8394>

Asesor: Mg. Paico Ruiz, Marcos José

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1707-663X>

Lima – Perú

2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01	FECHA: 21/01/2025
		REVISIÓN: 01	

Yo, Scarlett Olivia Lozano Urrea egresada de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Psicología** de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación **“Estrés y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Iquitos, Loreto 2026”** Asesorado por el docente: Mg. Marcos José Paico Ruiz, DNI 46177559, ORCID 0000-0002-1707-663X, tiene un índice de similitud de **19%**. con código :14912:608883518verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



Firma de autor 1
Scarlett Olivia Lozano Urrea
DNI: 70387850



.....
Firma
Mg. Marcos José Paico Ruiz
DNI: 46177559

Lima, 24 de enero de 2025

Dedicatoria

A mi madre, María, por apoyarme en cada meta profesional que emprendo.

A mi padre, quien desde el cielo guía mis pasos para convertirme en una mujer exitosa.

A mis amigos, por su apoyo incondicional y por ser una fuente de energía y motivación en cada desafío y momento de desaliento.

A todas las personas cercanas a mí, que de una u otra manera confían en mí y me ven como un ejemplo de que toda meta académica se puede alcanzar.

Agradecimientos

Expreso mi sincero agradecimiento a mis padres por su comprensión, sacrificio y constante respaldo para alcanzar esta meta. A mis maestros, por su orientación académica y valiosas enseñanzas. A mis compañeros y amigos incondicionales, por el apoyo brindado durante este proceso. Gracias a todos quienes contribuyeron de manera directa e indirecta a la culminación exitosa de esta investigación profesional.

Índice

Dedicatoria.....	iii
Agradecimientos.....	iv
Índice	v
Índice de tablas	vi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. METODOLOGÍA.....	5
III. RESULTADOS	9
IV. DISCUSIÓN.....	12
V. CONCLUSIONES.....	16
VI. REFERENCIAS	17
VII. ANEXOS.....	24

Índice de tablas

Tabla 1. Estadísticos de normalidad y confiabilidad de las variables de estudio.....	10
Tabla 2. Relación entre el estrés y la procrastinación académica	10
Tabla 3. Relación entre el estrés y las dimensiones de la procrastinación	10
Tabla 4. Intercorrelación entre las dimensiones del estrés	11
Tabla 5. Intercorrelación entre las dimensiones de la procrastinación.....	11
Tabla 6. Operacionalización de la variable estrés académico	24
Tabla 7. Operacionalización de la variable procrastinación académica.....	25
Tabla 8. Matriz de consistencia	26

Estrés y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Iquitos, Loreto 2026

Stress and academic procrastination in secondary school students of an educational institution in the district of Iquitos, Loreto 2026

Scarlett Olivia Lozano Urrea, egresada de la segunda especialidad en Psicoterapia de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

Resumen: La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Iquitos, Loreto, durante el año 2026. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con diseño no experimental, transversal y nivel descriptivo-correlacional. La población estuvo conformada por 166 estudiantes, de los cuales participaron 154 seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se emplearon el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 y la Escala de Procrastinación Académica (EPA), instrumentos con adecuados niveles de validez y confiabilidad. El análisis estadístico incluyó procedimientos descriptivos e inferenciales. Asimismo, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, cuyos resultados evidenciaron incumplimiento de normalidad en algunas variables, por lo que se utilizó el coeficiente Rho de Spearman. Los resultados mostraron una relación baja y significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica ($\rho = .285$; $p = .000$). Asimismo, se encontró una correlación muy baja y significativa entre el estrés académico y la autorregulación académica ($\rho = -.194$; $p = .016$), y una correlación baja y significativa entre el estrés académico y la postergación de actividades ($\rho = .335$; $p = .000$). Se concluye que mayores niveles de estrés académico se asocian con mayores niveles de procrastinación académica, menores niveles de autorregulación académica y una mayor tendencia a postergar actividades académicas.

Palabras clave: estrés académico, procrastinación académica, autorregulación académica, postergación de actividades, estudiantes de secundaria.

Abstract: This study aimed to determine the relationship between academic stress and academic procrastination among secondary school students at an educational institution in Iquitos, Loreto, during 2026. It employed a quantitative approach and basic research type, utilizing a non-experimental, cross-sectional design at a descriptive-correlational level. The study population consisted of 166 students, with 154 participating after being selected via non-probability convenience sampling. Data collection involved the SISCO SV-21 Academic Stress Inventory and the Academic Procrastination Scale (EPA)—instruments demonstrating adequate levels of validity and reliability. Statistical analysis included both descriptive and inferential procedures. Additionally, the Shapiro-Wilk normality test was applied; the results indicated a lack of normality in some variables, leading to the use of Spearman's rho coefficient. The results revealed a low yet significant relationship between academic stress and academic procrastination ($\rho = .285$; $p = .000$). Furthermore, a very low yet significant correlation was found between academic stress and positive self-regulation ($\rho = -.194$; $p = .016$), alongside a low yet significant correlation between academic stress and the postponement of activities ($\rho = .335$; $p = .000$). It is concluded that higher levels of academic stress are associated with higher levels of academic procrastination, lower levels of positive self-regulation, and a greater tendency to postpone academic activities.

Keywords: academic stress, academic procrastination, positive self-regulation, activity postponement, secondary school students.

I. INTRODUCCIÓN

La salud mental de los adolescentes constituye actualmente una preocupación prioritaria para los sistemas educativos y de salud a nivel mundial. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) señala que una proporción importante de adolescentes experimenta dificultades emocionales y psicológicas que afectan su bienestar, desarrollo personal y desempeño académico. Entre los factores que contribuyen a esta situación destaca el estrés académico, entendido como una respuesta generada por las exigencias y demandas propias del contexto educativo. Durante la adolescencia, etapa caracterizada por profundos cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, los jóvenes quedan expuestos a numerosas circunstancias que aumentan sus grados de cortisol, tales como el tener más tareas que de las que pueden lidiar, los exámenes habituales, la constante tensión por ser mejores y continuas expectativas familiares y sociales.

En el ámbito educativo, el aumento de cortisol relacionado con la parte académica se ha convertido en un punto importante a ser abordado debido a las consecuencias que genera sobre el aprendizaje, la salud emocional y el rendimiento escolar de los estudiantes. Diversas investigaciones han evidenciado que niveles elevados de estrés pueden ocasionar dificultades de concentración, fatiga, irritabilidad, ansiedad y disminución del desempeño académico (Barraza, 2018; Misra y McKean, 2000). Además, en el caso de que los alumnos tengan la perspectiva de que sus obligaciones estudiantiles los agobian y no puedan afrontarlas por sus medios, pueden desarrollar respuestas emocionales y conductuales que afectan su adaptación al entorno escolar.

En el contexto peruano, esta problemática ha cobrado especial relevancia en los últimos años. Estudios recientes desarrollados en estudiantes de educación secundaria reportan la presencia frecuente de estrés académico asociado a las exigencias escolares, la carga académica y la presión por el rendimiento. Huamán (2024) encontró que el estrés

académico constituye una condición presente en estudiantes de secundaria de Lima Sur, mientras que Gonzales (2024) identificó niveles importantes de estrés asociados a dificultades en la organización y cumplimiento de actividades académicas. Estos hallazgos contribuyen a fortalecer y ampliar la urgencia de estudiar esta realidad dentro de las instituciones educativas peruanas.

Particularmente en la región Loreto y en el distrito de Iquitos, los estudiantes enfrentan además condiciones socioeducativas que pueden incrementar su vulnerabilidad frente al estrés académico. Factores como limitaciones en recursos educativos, dificultades económicas familiares, acceso desigual a herramientas tecnológicas y escasez de servicios especializados de apoyo psicológico pueden influir la forma en la que los jóvenes se enfrentan a su realidad dentro de las instituciones educativas. En este sentido, Schrader y Escate (2023) encontraron que el estrés escolar se relaciona significativamente con el rendimiento académico de estudiantes de secundaria de Iquitos, evidenciando la importancia de abordar esta problemática en el contexto local.

Desde una perspectiva conceptual, Barraza (2018) define el estrés académico como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que surge cuando el estudiante percibe un desequilibrio entre las demandas académicas y los recursos disponibles para afrontarlas. De manera similar, Misra y McKean (2000) sostienen que la tensión producto de un factor académico se da cuando las demandas educativas son valoradas más allá del propio valor de la persona y superan su propia habilidad de respuesta, generando efectos negativos sobre el bienestar y el desempeño estudiantil.

La comprensión de este fenómeno encuentra sustento en la teoría del estrés y afrontamiento propuesta por Lazarus y Folkman (1984), quienes señalan al estrés como una reacción que surge a partir de la valoración cognitiva que realiza la persona respecto

a una situación determinada. Según esta teoría, al evaluar las necesidades del entorno y estas al superar las propias herramientas para enfrentarlas, se produce una respuesta de estrés. Asimismo, los autores destacan que las técnicas para lograr afrontar las situaciones complicadas tienen un rol fundamental en la adaptación del individuo frente a situaciones estresantes.

Una de las conductas que suele manifestarse ante las exigencias académicas es la procrastinación académica. Esta se refiere a la tendencia a retrasar voluntariamente el inicio o culminación de tareas académicas, aun cuando el estudiante es consciente de las consecuencias negativas que ello puede ocasionar (Álvarez, 2010). Según Busko (1998), la procrastinación académica involucra dificultades en la autorregulación, la organización del tiempo y el cumplimiento oportuno de responsabilidades educativas. Del mismo modo, Torres (2021) sostiene que este comportamiento constituye una estrategia de evitación mediante la cual los estudiantes posponen actividades que perciben como demandantes o desagradables.

Diversas investigaciones han señalado que la procrastinación académica se asocia con problemas de rendimiento, desorganización, ansiedad y dificultades para alcanzar metas educativas (González et al., 2023; Vergara et al., 2023). Asimismo, se ha identificado que los alumnos que presentan más dificultades de autorregulación presentan una mayor probabilidad a dejar para más adelante y no realizar sus actividades académicas, afectando su desempeño y bienestar psicológico.

La relación entre el estrés académico y la procrastinación académica ha sido objeto de investigación en diferentes contextos educativos. Gonzales (2024) encontró una correlación positiva moderada entre ambas variables en estudiantes de secundaria, mientras que Guerra (2025) reportó una relación positiva alta y significativa. Estos resultados sugieren que los alumnos que tienen un grado de tensión más alto tienden a

tener una mayor tendencia a postergar sus actividades académicas. Sin embargo, Huamán (2024) encontró una relación negativa entre ambas variables, evidenciando que la asociación puede variar según las características de la población estudiada y el contexto educativo.

La revisión de los antecedentes evidencia la existencia de resultados diversos respecto a la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica, especialmente en alumnos de nivel medio. Asimismo, se observan limitadas producciones científicas desarrolladas en contextos amazónicos, particularmente en instituciones educativas de la ciudad de Iquitos. Esta situación revela la urgencia de producir evidencia empírica que posibilite conocer a profundidad cómo interactúan ambas variables en esta población específica.

En consecuencia, la presente investigación adquiere relevancia teórica, metodológica y práctica. Desde el ámbito teórico, contribuye a ampliar el conocimiento sobre la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en alumnos de nivel medio. Desde el punto de vista práctico, los resultados servirán de base para desarrollar estrategias de intervención enfocadas al fortalecimiento de la regulación personal, manejo de las ocasiones y momentos y afrontamiento del estrés. Asimismo, proporcionarán información útil para docentes, orientadores y directivos interesados en promover la salud mental y el adecuado desempeño de los alumnos.

El fin del estudio fue hallar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Iquitos, Loreto, durante el año 2026.

II. METODOLOGÍA

Tipo de estudio

La presente investigación fue de tipo básico, ya que estuvo orientada a la generación de conocimientos teóricos relacionados con el estrés académico y la procrastinación académica, sin perseguir una aplicación práctica inmediata. Este tipo de estudio permitió ampliar el conocimiento científico sobre los fenómenos analizados, constituyendo una base para futuras investigaciones (Hernández-Sampieri, 2018).

Diseño de investigación

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, el cual permitió analizar los datos mediante procedimientos estadísticos, garantizando la objetividad y precisión de los resultados, así como el análisis de la relación entre las variables estudiadas (Hernández-Sampieri, 2018).

Asimismo, la orientación metodológica fue no experimental, de corte transversal y de nivel descriptivo-correlacional. Según Hernández-Sampieri (2020), los estudios de corte transversal implican la recolección de información en un único momento temporal, con la finalidad de describir variables y analizar su interrelación. De igual manera, el diseño descriptivo-correlacional permitió analizar la relación entre las variables sin establecer relaciones de causalidad. En ese sentido, la presente investigación buscó hallar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de un colegio del distrito de Iquitos, Loreto, durante el año 2026.

Población y muestra

La población estuvo conformada por 166 estudiantes de educación secundaria de una institución educativa parroquial privada del distrito de Iquitos, departamento de Loreto, durante el año 2026.

La muestra estuvo integrada por 154 estudiantes de sexo femenino, seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. La elección de las participantes

respondió a criterios de accesibilidad, disponibilidad y aceptación voluntaria para formar parte del estudio. Según Hernández-Sampieri (2018), este tipo de muestreo se caracteriza por seleccionar a los participantes en función de su facilidad de acceso.

Las participantes cursaban el tercer, cuarto y quinto grado de educación secundaria. En relación con la edad, las estudiantes de tercer grado tenían entre 14 (60 %) y 15 (40 %) años; las de cuarto grado, entre 15 (70 %) y 16 (30 %) años; y las de quinto grado, entre 16 (70 %) y 17 (30 %) años.

Los criterios de inclusión consideraron a las estudiantes matriculadas en la institución educativa seleccionada, que cursaban tercero, cuarto o quinto grado de educación secundaria, aceptaron participar voluntariamente en la investigación y completaron la totalidad de los ítems de los instrumentos aplicados. Por su parte, se excluyó a las estudiantes que no asistieron el día de la aplicación por motivos de salud, viajes u otras circunstancias; que decidieron retirarse durante el desarrollo del estudio; que entregaron cuestionarios incompletos, con respuestas inconsistentes, ilegibles o marcadas de forma aleatoria; así como a aquellas que no presentaron condiciones adecuadas para responder los instrumentos debido a distracciones constantes, interrupciones reiteradas o dificultades para mantener la concentración, situaciones que pudieron comprometer la calidad y validez de la información recolectada.

Variables

Las variables desarrolladas en la presente investigación fueron el estrés académico y la procrastinación académica. Ambas fueron evaluadas mediante instrumentos estandarizados que cuentan con evidencias de validez y confiabilidad para su aplicación en población estudiantil.

El estrés académico fue medido mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21, elaborado por Barraza (2018) y adaptado al contexto peruano por Ancajima (2017). De acuerdo con Barraza (2018), el estrés académico constituye una respuesta emocional y física que surge cuando los estudiantes perciben que las demandas académicas exceden sus recursos y capacidades para afrontarlas, generando malestar que

puede afectar su rendimiento y bienestar. El instrumento evalúa tres dimensiones: estresores, cuyos indicadores son el trabajo excesivo, la tensión por gestión del tiempo y las urgencias por realizar las tareas; reacciones, representados por cansancio, el estar irritable y retos de concentración; y estrategias de afrontamiento, que incluyen el planear y organizarse de manera adecuada, los entornos de ayuda y apoyo y herramientas para la eudaimonia. La escala de respuesta fue estilo Likert colocadas en cinco partes: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre. Asimismo, la variable considera niveles de interpretación bajo, medio y alto. Respecto a sus propiedades psicométricas, Ancajima (2017) reportó evidencias de validez de contenido mediante juicio de expertos, obteniendo coeficientes V de Aiken entre 0.90 y 1.00, así como evidencias de validez de constructo mediante análisis factorial confirmatorio. Del mismo modo, Moreno (2025) reportó coeficientes alfa de Cronbach de 0.84 para la dimensión estresores, 0.89 para reacciones y 0.81 para estrategias de afrontamiento, alcanzando una confiabilidad global de 0.90 para la escala total.

Por su parte, la procrastinación académica fue evaluada mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA), elaborada por Busko (1998) y adaptada por Álvarez (2010). Según Chirio (2020), la procrastinación académica constituye una conducta repetida distinguida por el aplazamiento de empezar o culminar una tarea del colegio, generando consecuencias negativas en el desempeño educativo y personal. El instrumento evalúa dos dimensiones: autorregulación académica, cuyos indicadores comprenden el autocontrol, la organización del tiempo y las estrategias de aprendizaje; y procrastinación, relacionada con el aplazamiento del inicio, continuidad o culminación de tareas académicas. Se empleó la escala de Likert con opciones como: nunca, pocas veces, a veces, casi siempre y siempre. Respecto a sus propiedades psicométricas, Ramírez (2024) reportó evidencias de validez de constructo mediante análisis factorial exploratorio,

obteniendo un índice Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de 0.80 y una prueba de esfericidad de Bartlett significativa ($\chi^2 = 701.95$; $p < .05$), resultados que respaldan la estructura factorial del instrumento. Asimismo, se reportó un coeficiente alfa de Cronbach de 0.80, evidenciando adecuados niveles de consistencia interna.

Finalmente, la operacionalización de las variables estrés académico y procrastinación académica se presenta en el Anexo 1 (Tablas 6 y 7), donde se detallan las definiciones conceptuales y operacionales, dimensiones, indicadores, escalas de medición y niveles de interpretación considerados para el desarrollo de la investigación.

Procedimientos

El proceso de investigación se desarrolló de manera sistemática. En primer lugar, se solicitó la autorización al centro educativo para la ejecución del estudio.

Luego, se procedió a aplicar el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de manera colectiva en un ambiente adecuado. Los datos recolectados fueron organizados y registrados en una base de datos digital para su posterior análisis.

Los datos recolectados se analizaron mediante técnicas estadísticas. Asimismo, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk ($\alpha = 0.05$) para evaluar la distribución de los datos. En función de los resultados obtenidos, se empleó el coeficiente de correlación Rho de Spearman para determinar la relación entre las variables de estudio

Aspectos éticos

El presente trabajo se desarrolló respetando las normas éticas propuestas en la Declaración de Helsinki. Se garantizó el principio de justicia, brindando un trato equitativo a todos los participantes; el principio de autonomía, mediante la implicación libre; y los valores de ayuda al prójimo y de rectitud, asegurando el bien común de los estudiantes e impidiendo cualquier daño.

Asimismo, se solicitó el consentimiento de los alumnos y de sus representantes legales, informándoles sobre los objetivos, procedimientos y alcances del estudio. Finalmente, se garantizó la confidencialidad de los datos y el anonimato de los participantes, resguardando la información conforme a las normativas internacionales (World Medical Association, 2013).

III. RESULTADOS

Referente a las variables de estudio, de acuerdo con la Tabla 1, se hallan los productos del test de normalidad y confiabilidad. En relación con la normalidad, se observa que la variable estresores obtuvo un valor de significancia de 0.303, mientras que la variable reacciones presentó un valor de 0.020. Por su parte, las estrategias de afrontamiento alcanzaron un valor de 0.057, el estrés total 0.014, la autorregulación académica 0.011, la postergación de actividades 0.000 y la procrastinación total 0.482.

De acuerdo con la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, algunas variables presentan valores de significancia mayores a 0.05, mientras que otras presentan valores menores a dicho criterio.

En relación con la confiabilidad de los instrumentos, los coeficientes alfa de Cronbach muestran valores de 0.714 para estresores, 0.892 para reacciones, 0.606 para estrategias de afrontamiento, 0.858 para estrés total, 0.771 para autorregulación académica, 0.563 para postergación de actividades y 0.763 para procrastinación total.

Tabla 1*Estadísticos de normalidad y confiabilidad de las variables de estudio*

Variable / Dimensión	Shapiro-Wilk (W)	p-valor	Alfa de Cronbach
Estresores	0.989	0.303	0.714
Reacciones	0.979	0.020	0.892
Estrategias de afrontamiento	0.983	0.057	0.606
Estrés total	0.978	0.014	0.858
Autorregulación académica	0.977	0.011	0.771
Postergación de actividades	0.960	0.000	0.563
Procrastinación total	0.991	0.482	0.763

Nota: W = estadístico de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk; p = nivel de significancia; α = coeficiente alfa de Cronbach. Valores de p > .05 indican distribución normal.

Tabla 2*Relación entre el estrés y la procrastinación académica*

Variable	Estrés
Procrastinación total	.285**

Nota: ρ = coeficiente de correlación de Spearman; N = 154; **p < .01.

En la Tabla 2 se presenta la correlación entre el estrés y la procrastinación académica. Se observa un coeficiente de correlación de .285, con un nivel de significancia de 0.000 y un tamaño muestral de 154 participantes.

Tabla 3*Relación entre el estrés y las dimensiones de la procrastinación*

Variable	Estrés
Autorregulación académica	-.194*
Postergación de actividades	.335**

Nota: ρ = coeficiente de correlación de Spearman; N = 154; *p < .05, **p < .01.

En la Tabla 3 se presentan las correlaciones entre el estrés total y las dimensiones de la procrastinación. Se observa un coeficiente de correlación de -.194 para la autorregulación académica, con un nivel de significancia de 0.016, y un coeficiente de .335 para la postergación de actividades, con un nivel de significancia de 0.000.

Adicionalmente, se realizó un análisis de intercorrelación entre las dimensiones y el puntaje total de las variables estrés académico y procrastinación académica. Este análisis tuvo como finalidad examinar el grado de asociación interna entre las

dimensiones que conforman cada variable, permitiendo identificar cuáles de ellas presentan una mayor contribución al constructo evaluado. Si bien estos resultados no responden directamente a los objetivos específicos de la investigación, constituyen un análisis complementario que aporta evidencia sobre la estructura interna de las variables estudiadas y facilita una mejor interpretación de los resultados obtenidos.

Tabla 4

Intercorrelación entre las dimensiones del estrés

Variable	Estrés
Estresores	.686**
Reacciones	.963**
Estrategias de afrontamiento	-.093

Nota: Correlación de Spearman; N = 154; **p < .01.

En la Tabla 4 se observa que las dimensiones estresores ($\rho = .686$; $p < .01$) y reacciones ($\rho = .963$; $p < .01$) presentan correlaciones positivas y estadísticamente significativas con el estrés académico total. Por otro lado, la dimensión estrategias de afrontamiento muestra una correlación negativa y no significativa ($\rho = -.093$; $p = .252$), evidenciando una baja asociación con el puntaje global de estrés académico.

Tabla 5

Intercorrelación entre las dimensiones de la procrastinación

Variable	Procrastinación
Autorregulación académica	-.917**
Postergación de actividades	.653**

Nota: Correlación de Spearman; N = 154; **p < .01.

En la Tabla 5 se aprecia que la dimensión autorregulación académica presenta una correlación negativa y significativa con la procrastinación académica total ($\rho = -.917$; $p < .01$), mientras que la dimensión postergación de actividades presenta una correlación positiva y significativa ($\rho = .653$; $p < .01$). Estos resultados indican que mayores niveles de autorregulación se asocian con menores niveles de procrastinación académica, mientras que una mayor postergación de actividades se relaciona con mayores niveles de

procrastinación académica.

IV. DISCUSIÓN

La investigación tuvo como fin hallar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundaria de un colegio del distrito de Iquitos, Loreto, durante el año 2026. Para la contrastación de las hipótesis se empleó el coeficiente Rho de Spearman, debido a que la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk evidenció que algunas de las variables analizadas no presentaban una distribución normal, justificando así el uso de estadísticos no paramétricos.

Los resultados evidenciaron la existencia de una relación positiva y estadísticamente significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica ($p = .285$; $p < .01$). La magnitud de esta correlación es baja, lo que indica que, a medida que aumentan los niveles de estrés académico, también tienden a incrementarse los niveles de procrastinación académica en los estudiantes evaluados. Por consiguiente, se acepta la hipótesis general de investigación. Este hallazgo coincide con lo reportado por Gonzales (2024), quien encontró una correlación positiva moderada ($r = .550$) entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de secundaria de Lima. Asimismo, guarda similitud con los resultados obtenidos por Guerra (2025), quien identificó una correlación positiva alta ($p = .704$) entre ambas variables en estudiantes de secundaria de Juliaca. En conjunto, estos estudios respaldan la existencia de una asociación significativa entre el estrés académico y la procrastinación, aunque la intensidad de la relación encontrada en la presente investigación es menor que la reportada en estudios previos. Esta diferencia podría explicarse por las características particulares de la población evaluada, las condiciones educativas de la institución estudiada, las diferencias en los instrumentos utilizados o las variaciones contextuales entre las regiones donde se desarrollaron las investigaciones.

Respecto al primer objetivo específico, se encontró una relación negativa y significativa entre el estrés académico y la autorregulación académica ($\rho = -.194$; $p < .05$). Este resultado indica que las estudiantes que reportan mayores niveles de estrés académico tienden a presentar menores niveles de organización, planificación y autorregulación de sus actividades académicas, evidenciando dificultades para gestionar de manera eficiente sus responsabilidades escolares.

En consecuencia, se acepta la hipótesis específica correspondiente. Estos hallazgos son consistentes con lo señalado por González et al. (2023), quienes identificaron que la procrastinación académica se encuentra estrechamente vinculada con dificultades en la autorregulación del aprendizaje. De igual manera, los resultados coinciden con lo reportado por Cordovez et al. (2023), quienes evidenciaron que la procrastinación se relaciona negativamente con indicadores de bienestar psicológico y desarrollo personal, aspectos que guardan estrecha relación con la capacidad de autorregulación de los estudiantes. Aunque la relación encontrada fue estadísticamente significativa, su magnitud fue baja ($\rho = .285$), lo que sugiere que la procrastinación académica no depende exclusivamente del estrés académico. Es probable que intervengan otros factores personales y contextuales, como la motivación, la autoeficacia, los hábitos de estudio, el apoyo familiar y las estrategias de regulación emocional.

En relación con el segundo objetivo específico, se identificó una correlación positiva y significativa entre el estrés académico y la postergación de actividades ($\rho = .335$; $p < .01$). Este resultado indica que las estudiantes con mayores niveles de estrés tienden a posponer con mayor frecuencia el cumplimiento de sus responsabilidades académicas. Por tanto, se acepta la hipótesis específica correspondiente. Este hallazgo resulta congruente con lo reportado por Gonzales (2024), quien encontró que el incremento de la procrastinación se asocia con mayores niveles de estrés académico.

Asimismo, coincide con los planteamientos de Huamán (2024), quien sostiene que el estrés se relaciona con la aparición de conductas de evitación académica, manifestadas mediante la postergación de tareas y obligaciones escolares.

Desde una perspectiva teórica, los resultados pueden explicarse a partir del modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984), el cual plantea que el estrés surge cuando las demandas percibidas exceden los recursos disponibles para afrontarlas. Bajo esta perspectiva, los estudiantes que perciben las exigencias académicas como excesivas pueden experimentar dificultades para gestionar adecuadamente sus actividades escolares, recurriendo a conductas de evitación como la procrastinación. Asimismo, la disminución de la autorregulación observada en los estudiantes con mayores niveles de estrés puede interpretarse como una limitación en la capacidad para planificar, organizar y controlar eficazmente las tareas académicas.

Los resultados también encuentran sustento en investigaciones relacionadas con el estrés académico en contextos escolares. Por ejemplo, Schrader y Escate (2023) identificaron que mayores niveles de estrés se asocian con un menor rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Iquitos, mientras que Pineda et al. (2023) reportaron la presencia de niveles moderados de estrés académico en estudiantes colombianos, destacando la importancia de las estrategias de afrontamiento para reducir sus efectos negativos. Estos antecedentes permiten comprender que el estrés constituye una variable relevante en el ámbito educativo debido a su asociación con diferentes aspectos del desempeño estudiantil.

Asimismo, la evidencia obtenida aporta información relevante sobre la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la región amazónica peruana, específicamente en el contexto de Iquitos, donde las investigaciones sobre estas variables aún son limitadas. De esta manera, los resultados

contribuyen al fortalecimiento del conocimiento científico disponible sobre los factores psicológicos que se relacionan en el comportamiento académico de los adolescentes.

En cuanto a las limitaciones del estudio, se reconoce el uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que restringe la generalización de los resultados a otras poblaciones estudiantiles. Asimismo, la investigación fue desarrollada únicamente con estudiantes de sexo femenino, por lo que los resultados deben interpretarse con cautela y no generalizarse directamente a poblaciones masculinas o mixtas. De esta manera, algunas dimensiones de los instrumentos presentaron coeficientes de consistencia interna moderados, por lo que los resultados deben interpretarse con cautela

Del mismo modo, el diseño transversal impide establecer relaciones de causalidad entre las variables analizadas. Asimismo, la utilización de instrumentos de autorreporte puede generar sesgos asociados a la deseabilidad social o a la subjetividad de las respuestas proporcionadas por los participantes.

En función de estas limitaciones, se recomienda que futuras investigaciones desarrollen estudios longitudinales que permitan analizar la evolución del estrés académico y la procrastinación a lo largo del tiempo. Asimismo, se sugiere incorporar muestras más amplias y representativas, así como considerar variables adicionales, tales como el rendimiento académico, la motivación, la resiliencia y el apoyo familiar, las cuales podrían influir en la relación observada entre las variables estudiadas.

Finalmente, los hallazgos del presente estudio poseen importantes implicancias prácticas para el ámbito educativo. Los resultados pueden servir de base para el diseño e implementación de programas psicoeducativos orientados al fortalecimiento de la autorregulación, la gestión del tiempo y las estrategias de afrontamiento del estrés académico. Del mismo modo, constituyen una herramienta útil para que docentes, tutores y profesionales de orientación educativa identifiquen tempranamente factores de riesgo y

promuevan acciones preventivas que favorezcan el bienestar emocional y el adecuado desempeño académico de los estudiantes.

V. CONCLUSIONES

Se determinó que existe una relación positiva y significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiante de nivel medio del colegio estudiado, lo que indica que, a mayores niveles de estrés académico, mayor es la tendencia a postergar actividades académicas.

Se determinó que el estrés académico se relaciona de manera negativa y significativa con la autorregulación académica, evidenciando que el incremento del estrés se asocia con una menor capacidad de los estudiantes para organizar y gestionar sus actividades escolares.

Se encontró que el estrés académico presenta una relación positiva y significativa con la postergación de actividades, lo que demuestra que los estudiantes con mayores niveles de estrés tienden a aplazar con mayor frecuencia sus tareas académicas.

En términos generales, los resultados del estudio aportan evidencia empírica sobre la relación entre estrés académico y procrastinación en el contexto educativo de Iquitos, lo cual contribuye al conocimiento científico en población adolescente.

Los hallazgos del estudio tienen aplicabilidad en el ámbito educativo, ya que pueden servir como base para el diseño de estrategias psicoeducativas orientadas a fortalecer la autorregulación, mejorar la gestión del tiempo y reducir los niveles de estrés académico en los estudiantes.

VI. REFERENCIAS

- Alarcón, A. (2019). *Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. Repositorio Institucional de la UCSS.
<https://repositorio.ucss.edu.pe/item/7d3c5f5c-eda0-450d-b5ed-4677c80e4e35>
- Ancajima, L. P. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la UCV.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/650/Ancajima_CLP-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Atalaya, C. (2020). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en psicología*, 22(2), 363-378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Barraza, A. (2018). *Inventario Sistemico Cognoscitivo para el estudio del estrés académico. del estrés académico*. Books-Ecorfan de México.
https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Bedoya, L. G. P. (2025). Estrés académico como factor de riesgo en la salud mental de los estudiantes de Derecho en zonas altoandinas. *European Public & Social Innovation Review*, 10(1), 1–17.
<https://epsir.net/index.php/epsir/article/download/1445/1361/8833>
- Berrío, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquía*, 3(2), 65-82. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Borger, N. (2021). *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio institucional de la UCSM.
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/10687>
- Canches, T. Y. (2023). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de una universidad estatal de Lima Metropolitana en el contexto del COVID-19* [Tesis de

Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional de la UNMSM.

<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/8601e757-e86d-493e-800e-f93a3b475365/content>

Chávez, D. G. (2025). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de bachillerato de 15 a 18 años de una institución educativa particular del sur de Quito-Ecuador* [Tesis de Licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Institucional de UCE.

<https://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/38006>

Chirio, D. (2020). *Procrastinación, creencias irracionales académicas, ansiedad, miedo y rumiación en estudiantes de una universidad privada de villa el salvador*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional de la Universidad Autónoma del Perú.

<https://hdl.handle.net/20.500.13067/1028>

Cordovez, M., Ramírez, F., y Villafaña, C. (2023). Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos. *Wimb Lu*, 18(1), 83–100. <https://doi.org/10.15517/wl.v18i1.54653>

Duda, M. (2018). *Procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de una universidad privada en Lima*. [Tesis para optar el Título de Maestro en educación]. Repositorio institucional de la UPCH.

<https://hdl.handle.net/20.500.12866/3794>

Durán, R. (2018). Regulación emocional y rendimiento como predictores de la procrastinación académica en estudiantes universitarios. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/11162/220387>

Espín, J. T. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 551-563. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.272>

Franco, M. V. (2015). *La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios* [Tesis de doctorado, Universidad de Coruña]. Repositorio Institucional de la Universidad de Coruña.

<https://core.ac.uk/download/pdf/61916735.pdf>

Flores, C. B. (2022). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada del sur del Perú, 2019. *Horizontes*, 6(24), 886–893.

<https://biblat.unam.mx/es/revista/horizontes-el-alto/articulo/autoeficacia-y-procrastinacion-academica-en-estudiantes-de-una-universidad-privada-del-sur-del-peru-2019>

- Garzón, A. (2019). Características y dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos. *Fundación Universitaria Konrad Lorenz*, 1(1) 53-80. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/1778>
- Gil, J. A. y Fernández, C. O. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *EDUMECENTRO*, 13(1), 16-31. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v13n1/2077-2874-edu-13-01-16.pdf>
- González, M. P., Sánchez-Elvira Paniagua, Á., y López-González, M. Á. (2023). Academic procrastination in children and adolescents: A scoping review. *Children*, 10(6), 1016. <https://doi.org/10.3390/children10061016>
- Gonzales Upiachihua, N. R. (2024). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en el distrito del Agustino*, 2024 [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/3844>
- Guerra, H. Y. (2025). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Juliaca*, 2025 [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional de la Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/17900/2/IV_FHU_501_TE_Guerra_Pachari_2025.pdf?utm_source
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Huaman, L. S. (2023). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución pública de Lima Sur* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Perú. https://renati.sunedu.gob.pe/handle/renati/1089969?utm_source
- Kloster, G. E. y Perrotta, F. D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional - Universidad Católica Argentina.

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

<https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1927117>

Mezghiche, S., Mezghiche, A. y Mahassin, I. (2024). Self-Regulation, Self-Efficacy, and Academic Procrastination. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(11), 942-952

https://kuey.net/index.php/kuey/article/view/8893?utm_source

Misra, R., y McKean, M. (2000). El estrés académico de los estudiantes universitarios y su relación con su ansiedad, gestión del tiempo y satisfacción en el ocio. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.

<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1394850>

Moreno Avenio, L. I. (2024). *Agresividad y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima – 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Institucional de la Universidad Norbert Wiener. <https://orcid.org/0009-0008-2759-1046>

Ochoa, A. (2018). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida universitaria* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Pereira]. Repositorio Institucional de la UCP.

<https://repositorio.ucp.edu.co/server/api/core/bitstreams/6b65ed56-80f9-4f5e-a744-5d5e2d2223da/content>

Picho, N. (2020). *Procrastinación académica: una revisión descriptiva de la literatura*. [Tesis de Bachillerato, Universidad Continental]. Repositorio Institucional de la Universidad Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/10383>

Pineda Alemesa, K. L., Arévalo Fonseca, S., & Murcia Moreno, D. A. (2023). *Niveles de estrés académico en estudiantes de grado once de una Institución Educativa Pública de Villavicencio* [Trabajo final de curso, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio UCC.

<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/53a67fcf-a380-4e57-8cd0-b4abfa582f05/content>

Pinto, E. E., Villa, A. R. y Pinto, H. A. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(5), 86-

98. <https://www.redalyc.org/journal/280/28071845007/28071845007.pdf>
- Ramirez, K. A. (2024). *Autoconcepto y procrastinación académica en estudiantes de 5to de secundaria de una institución privada del Callao, 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Institucional de la Universidad Norbert Wiener.
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/134c0a42-e814-4803-8012-5d7c2899a8ac>
- Ramos, C. (2018). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Scielo Chile* 43(3), 275-289.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>
- Revista MedlinePlus. (2024). Los adolescentes y el estrés: cuando es más que una preocupación. Recuperado el 20 de octubre de 2025, de
<https://magazine.medlineplus.gov/es/art%C3%ADculo/los-adolescentes-y-el-estres>
- Robles, B. (2018). Índice de validez de contenido: Coeficiente V de Aiken. *Pueblo continente* 29(1), 193-197.
<https://journal.upao.edu.pe/index.php/PuebloContinente/article/view/991/914>
- Segura, D. P. (2016). *Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Agresión de Buss y Perry en estudiantes del nivel secundario de Otuzco* [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional de la UCV.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/274/Segura_CDP-SD.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Schrader, L. K., y Escate, C. C. (2023). *Estrés escolar y rendimiento académico en alumnos de 3ero, 4to y 5to de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Científica del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Científica del Perú.
<https://repositorio.ucp.edu.pe/items/c92ed6ef-abfd-46ad-ae77-0e0b7b02c63f>
- Silva, A. (2020). *Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Piura, 2020*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/52033>
- Silva, M. F., López, J. J. y Columba, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Tello, G. (2022). *Influencia de la procrastinación académica sobre el bienestar*

- psicológico en estudiantes de institutos públicos de Apurímac*. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional de la USIL. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12295>
- Torres, M. (2021). *El auto-concepto y el rendimiento académico de los estudiantes de décimo año de educación general básica paralelo “A” sección vespertina de la “Unidad Educativa Quisapincha” del cantón Ambato*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional de la Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/dfcb381c-a375-4bc0-92c4-01d71654d0b3>
- Valladares-Garrido, M. J., Cueva-Cañola, L. E., Grados-Espinoza, P., Aguilar-Manay, L. A., Santin Vásquez, J., Valladares-Garrido, D., Pereira-Victorio, C. J., y Vera-Ponce, V. J. (2025). Prevalence and factors associated with resilience in Peruvian adolescent schoolchildren during the early post-pandemic context: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 16(1), 1-8.
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12332267/?utm_source
- Vergara, L., Barnett, M., Navarro-Obeid, J., Serpa, A., Martínez, I., & Montes-Millan, J. (2023). Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Revista Innova Educación*, 5(1), 88–99.
<https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.05.006>
- World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization. (2023). *Adolescent mental health*. Recuperado el 20 de noviembre de 2024 de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Medical Association. (2013). *Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects*. Recuperado el 10 de octubre de 2025 de <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>
- Yáñez, A. (2021). *Procrastinación académica en estudiantes de psicología durante la educación remota de emergencia en una universidad de Ica – 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional de la Universidad Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/11089>
- Zuasnabar, B. (2021). *Niveles de procrastinación en estudiantes de medicina veterinaria y zootecnia de una universidad privada de la ciudad de Huancayo*.

[Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana los Andes]. Repositorio institucional de la UPLA. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/2132>

VII. ANEXOS

Anexo 1: Variables y operacionalización

Tabla 6

Operacionalización de la variable estrés académico

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala Valorativa
Estrés Académico	Para Barraza (2018), el estrés académico es una respuesta emocional y física que ocurre cuando los estudiantes perciben que las demandas académicas exceden sus recursos y capacidades para enfrentarlas, generando malestar que afecta su rendimiento y bienestar general	La variable estrés académico se medirá mediante el Inventario de estrés académico de Barraza (2018) adaptado al Perú por Ancajima (2017)	Estresores	-Sobrecarga de trabajo -Presión de tiempo -Exigencias académicas	Ordinal 1. Nunca 2. Rara vez 3. Algunas veces 4. Casi siempre 5. Siempre	Bajo: 8 a 18 Medio: 19 a 29 Alto: 30 a 40
			Reacciones	-Fatiga -Irritabilidad -Dificultades para concentrarse		Bajo: 15 a 34 Medio: 35 a 55 Alto: 56 a 75
			Estrategias de Afrontamiento	-Planificación y organización -Búsqueda de apoyo social -Técnicas de relajación		Bajo: 6 a 13 Medio: 14 a 22 Alto: 23 a 30

Tabla 7*Operacionalización de la variable procrastinación académica*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala Valorativa
Procrastinación Académica	La procrastinación académica es un comportamiento repetitivo que se manifiesta al aplazar tanto el inicio como la conclusión de tareas académicas. La falta de confianza en la propia capacidad para realizar la actividad de manera competente, combinada con la percepción de la labor académica como exigente, sirve de motivación para la procrastinación, resultando en consecuencias negativas tanto a nivel educativo como personal (Chirio, 2020).	La procrastinación académica se medirá con la Escala de procrastinación académica (EPA), cuyo autor es Busko (1998) y fue adaptado por Álvarez (2010). A su vez el instrumento cuenta con una escala ordinal.	Autorregulación académica	Autocontrol, organización del tiempo, estrategias de aprendizaje poco eficaces.	Escala de Likert	Nunca = 1 Pocas veces = 2 A veces = 3 Casi siempre = 4 Siempre = 5
			Postergación de Actividades	Aplazamiento de inicio, continuación o culminación de tareas académicas, presión de tiempo en culminación de tareas.		

Anexo 2: Matriz de consistencia

Tabla 8

Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLE	DISEÑO METODOLOGICO
Problema General ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Iquitos, Loreto 2026?	Objetivo general Determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Iquitos, Loreto 2026	Hipótesis general ¿El estrés académico se relaciona significativamente con la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Iquitos, Loreto 2026?	V1 Estrés académico 1.Estresores 2.Reacciones 3.Estrategias de afrontamiento	Tipo: Básica, correlacional Método: hipotético-deductivo Diseño: no experimental transversal
Problemas específicos 1.¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la autorregulación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Iquitos, Loreto 2026? 2.¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la postergación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Iquitos, Loreto 2026?	Objetivos específicos 1.Establecer la relación entre el estrés académico y la autorregulación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Iquitos, Loreto 2026 2.Establecer la relación entre el estrés académico y la postergación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Iquitos, Loreto 2026	Hipótesis específicas 1. ¿El estrés académico se relaciona significativamente con la autorregulación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Iquitos, Loreto 2026? 2. ¿El estrés académico se relaciona significativamente con la postergación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Iquitos, Loreto 2026?	V2 Escala de Procrastinación Académica (EPA) Dimensiones: 1. Autorregulación Académica 2. Postergación de Actividades.	Población: 166 estudiantes adolescentes Muestra: 154 estudiantes adolescentes Instrumento 1: Inventario de estrés académico (SISCO-Sv21) Instrumento 2: la procrastinación académica (evaluada mediante el test EPA)

Anexo 3: Cuestionario de medición

Inventario de estrés académico SISCO SV-21

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

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

☐ Si

☐ No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5

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

Dimensión 1: Estresores					
Situaciones que generan inquietud	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días					
2. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases					
3. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)					
4. El nivel de exigencia de mis profesores/as.					
5. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as					
7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.					

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

Dimensión 2: Reacciones					
Reacciones físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
8. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
9. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
10. Ansiedad, angustia o desesperación					
11. Problemas de concentración					
12. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
13. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
14. Desgano para realizar las labores escolares					

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Fuente: Moreno (2025)

Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento					
Estrategias de afrontamiento	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
15. Centrarse en resolver la situación que me preocupa.					
16. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.					
17. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.					
18. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.					
19. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.					
20. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.					
21. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.					

Fuente: Moreno (2025)

Escala de Procrastinación Académica

Deborah Ann Busko (1998)

Adaptación: Óscar Álvarez

Sexo:

Edad:

Grado:

Instrucciones

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

S – Siempre (Me ocurre siempre)
 CS – Casi siempre (Me ocurre mucho)
 A – A veces (Me ocurre alguna vez)
 CN – Pocas veces (Me ocurre pocas veces o casi nunca)
 N – Nunca (No me ocurre nunca)

Nº	Dimensión 1: Autorregulación Académica	S	CS	A	CN	N
02	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
04	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase					
05	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar					
06	Asisto regularmente a clases					
07	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					
	Dimensión 2: Postergación de actividades	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
16	Disfruto esperar hasta el último minuto para completar una tarea					

Fuente: Ramírez (2024)

Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 23 de enero del 2026.

Autor Responsable:

SCARLETT OLIVIA LOZANO URREA

Exp. N°: 0071-2026

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: **“Estrés y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Iquitos, Loreto 2026”**

Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 05/01/ 2026.

El cual tiene como Autor(es) a:

SCARLETT OLIVIA LOZANO URREA

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 5: Carta de aprobación de la Institución para la recolección de datos



Centro Educativo Parroquial "Nuestra Señora de Fátima"

Creado según Resolución Ministerial N° 11442 del 19-09-1958

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Lic. Glendy Luz Moena Ayachi, identificado(a) con D.N.I. N° 05359238 en mi calidad de Directora del Centro Educativo Parroquial Nuestra Señora de Fátima de la ciudad de Iquitos, con R.U.C. N° 20114044645, ubicado en Jr. Bap Próspero Nro. 1258, del departamento de Loreto.

Otorgo la AUTORIZACIÓN, a la Srta. Psicóloga Scarlett Olivia Lozano Urrea, identificado(a) con D.N.I. N° 70387850, Facultad: Ciencias de la Salud; Programa Académico/Escuela: Psicología; Maestría/Segunda especialidad: Psicoterapia de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A, para que ejecute su investigación titulada *Estrés y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Iquitos, Loreto 2026* dentro de las instalaciones con las estudiantes de 3ro; 4to y 5to de nivel secundario de nuestro Centro Educativo.

Asimismo, autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, contribuyendo con la comunidad educativa.

Finalmente, respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo del Centro Educativo Parroquial Nuestra Señora de Fátima, se determina:

- () Mantener en RESERVA el nombre y/o información sensible y/o cualquier distintivo del Centro Educativo Parroquial Nuestra Señora de Fátima.
- (X) Autorizo mencionar el nombre y/o información y/o cualquier distintivo del Centro Educativo Parroquial Nuestra Señora de Fátima.

Iquitos, 19 de febrero de 2026



Lic. Glendy Luz Moena Ayachi
Directora General

19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 8%  Publicaciones
- 17%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 8% Publicaciones
- 17% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2026-06-20	1%
2	Internet	hdl.handle.net	1%
3	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2026-02-26	<1%
4	Internet	repositorio.continental.edu.pe	<1%
5	Internet	repositorio.ucsm.edu.pe	<1%
6	Trabajos entregados	UC - Semipresencial / A distancia on 2026-07-01	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Católica San Pablo on 2026-05-06	<1%
8	Internet	repositorio.uss.edu.pe	<1%
9	Internet	repositorio.unsaac.edu.pe	<1%
10	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-10-10	<1%