



REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

**INFORME DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
GRADO DE:**

**MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA
MENCIÓN NEUROPSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE**

TEMA

**EL ESTRÉS ACADEMICO Y SU RELACION CON LA PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA DE LOS ESTUDIANTES DE ESCOLARIDAD INCONCLUSA
ESTUDIO ACELERADO**

AUTOR:

FLOR DE GESLANDIA CAMPAÑA CAICEDO

TUTOR:

MSC. KERLY ANGELA ALVAREZ CADENA

MILAGRO 2022

ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor de Proyecto de Investigación, nombrado por el Comité Académico del Programa de Maestría en Neuropsicología del aprendizaje.

CERTIFICO

Que he analizado el Proyecto de Investigación con el tema **EL ESTRÉS ACADEMICO Y SU RELACION CON LA PROCRASTINACION ACADÉMICA DE LOS ESTUDIANTES DE ESCOLARIDAD INCONCLUSA**, elaborado por **CAMPAÑA CAICEDO FLOR DE GESLANDIA** el mismo que reúne las condiciones y requisitos previos para ser defendido ante el tribunal examinador, para optar por el título de **MAGÍSTER EN NEUROPSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE**.

Milagro, 21 de agosto del 2022



Firmado electrónicamente por:
**KERLY ANGELA
ALVAREZ CADENA**

**KERLY ANGELA ALVAREZ CADENA
(C.I: DEL TUTOR)**

Declaración de autoría de la investigación

El / la autor/a de esta investigación declara ante el Comité Académico del Programa de Maestría en **NEUROPSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE** de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado de mi propia autoría no contiene material escrito por otra persona, salvo el que está referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título de una institución nacional o extranjera.

Milagro, 14 de septiembre del 2022

FIRMA
C.I 0912080710

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA MENCIÓN: NEUROPSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE**, otorga al presente proyecto de investigación en las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	60.00
DEFENSA ORAL	35.33
PROMEDIO	95.33
EQUIVALENTE	Muy Bueno



DIANA ELIZABETH
PILAMUNGA
ASACATA

PILAMUNGA ASACATA DIANA ELIZABETH
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



ERIKA MARISSA
RUPERTI LUCERO

Mst RUPERTI LUCERO ERIKA MARISSA
VOCAL



CARLOS ROLANDO
NARANJO CABRERA

Mth. NARANJO CABRERA CARLOS ROLANDO
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Me siento una persona muy afortunada gracias a Dios por todas sus bendiciones; para este proceso estuve acompañada de unos maravillosos hijos dispuestos a colaborar en compartir sus conocimientos, en este recorrido lleno de vivencias aprendizajes experticias descubrí que no hay edad para aprender, me reencontré, reaprendí, descubrí que aún puedo desarrollar nuevas destrezas y habilidades que jamás pensé desarrollarlas en mí; lo importante es que disfruté y no me di por vencida, comprendí que el tiempo de Dios es perfecto.

Dedicó mi tesis a mi esposo quién estuvo apoyándome en cada decisión que tomará a mis hijos el motor de mi vida mi energía, por su tiempo motivación y ayuda incondicional, a mi nuera por su paciencia a mis nietos para cuando crezcan y lean este trabajo se den cuenta que el que persevera alcanza, a mi madre, hermanos, hermanas, por creer en mí, a mis compañeros equipazo la única forma en la que creo que puedo resumir todo lo que siento por ustedes, es diciéndoles que me siento agradecida de haber tenido la oportunidad de entrar en sus vidas.

AGRADECIMIENTO

Especialmente a Dios por darme sabiduría para concluir con éxito mi meta.

A aquellas personas que me acompañaron e instruyeron pero que hoy ya no me acompañan, mi padre Calixto Campaña P mi ángel, mi amiga Psic. Ana Vanessa Vaca Ronquillo por el apoyo amiga un abrazo de aquí hasta el cielo.

A mi madre Irene Caicedo por sus valores, mi ejemplo a seguir.

A mi esposo Justo Alvarado por su amor, me enseñante a no rendirme ante la adversidad, por apoyarme en todas mis locuras y aventuras.

A mis hijos Edwin, Jerry, Romina, Brittany Alvarado Campaña, por su tolerancia y apoyo, por motivarme, y hoy tengo la plena convicción que si están ustedes conseguiré lo que me proponga en la vida.

A mis hermanos (as) por su apoyo moral, por su contención emocional.

A mi nuera Gabriela Villón por su paciencia, estar abierta a resolver mis dudas

A mis nietos que, aunque son pequeños iluminan mi vida me llenan de alegría son mi motivación les dejo de aprendizaje que para lograr alcanzar la meta hay que perseverar. Danna, Edwin, Annie, Claire, Ailyn.

A Dra. Ketty Herrera Rivas, en mi corazón solo puede haber gratitud, por su constante apoyo.

A mis compañeros (as) Erika, David, Lissette, Víctor por la complicidad y cariño mutuo.

A mis compañeros de trabajo por impulsarme a continuar y no desmayar.

A mis docentes por sus conocimientos.

A mi tutora, Psic: Kerly Alvarez por su constante guía y apoyo.

La universidad UNEMI por abrirme sus puertas.

Cesión de derechos de autor

Sr. Dr.

Jorge Fabricio Guevara Viejó

Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Cuarto Nivel, cuyo tema fue **EL ESTRÉS ACADEMICO Y SU RELACION CON LA PROCRASTINACION ACADÉMICA DE LOS ESTUDIANTES DE ESCOLARIDAD INCONCLUSA**, y que corresponde al Vicerrectorado de Investigación y Posgrado.

Milagro, 14 de septiembre del 2022.

FIRMA

C.I 0912080710

TABLA DE CONTENIDOS

Declaración de autoría de la investigación	ii
Aprobación del tribunal calificador	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
Cesión de derechos de autor.....	vi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN	1
Capítulo I: El Problema De La Investigación	3
1.1 Planteamiento del problema	3
1.2 Delimitación del problema	4
1.3 Formulación del Problema	5
1.4 Pregunta de Investigación	6
1.5 Determinación del Tema	6
1.6 Objetivo General	6
1.7 Objetivos Específicos	6
1.9 Declaración de las Variable.....	7
Variable 1: Estrés Académico	7
Variable 2: procrastinación académica.....	7
1.10 Justificación.....	10
1.11 Alcance y limitaciones	11
Alcance	11
Limitación.....	12
Capítulo II: Marco Teórico Referencial	13
2.1. Antecedentes Históricos y Referenciales	13
Capítulo III: Marco Metodológico	25
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	25
3.2. La Población y la Muestra.....	26
3.2.1. Características de la Población	26
3.2.2. Delimitación de la población	26
3.2.3. Tipos de Muestra	26
3.2.4. Tamaño de la Muestra.....	27
3.2.5. <i>Proceso de Selección de la Muestra</i>	27
3.3. Los Métodos y las Técnicas	28

Capítulo IV: Análisis E Interpretación De Resultados	29
4.1. Análisis e Interpretación de Datos Obtenidos	29
Caracterización de la Muestra	30
4.2. Análisis Descriptivo de la Muestra	30
Análisis Descriptivo: El Inventario SISCO del Estrés Académico	30
Análisis Descriptivo: Escala de Procrastinación Académica (EPA)	33
4.3. Análisis de Correlación Estrés Académico, Procrastinación Académica	37
Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones.....	39
5.1. Conclusiones	39
5.2. Recomendaciones.....	39
12. ANEXOS.....	47

Indice de tablas

Tabla 1: Resultados de Estrés Académico	30
Tabla 2: Resultados de encuesta de la procrastinación académica	33
Tabla 3 Clasificación de los niveles de Procrastinación Académica.....	35
Tabla 4 Frecuencia de los niveles de procrastinación académica.....	35
Tabla 5: Resultados de la correlación en encuesta.....	37
Tabla 6: Cuadro de correlación entre variables.	38

Lista de ilustraciones

Ilustración 1: Historiograma de Estrés Académico.....	32
Ilustración 2: : Histograma de la procrastinación académica.....	35
Ilustración 3: Gráfico de barras de la frecuencia del nivel de procrastinación académica	36
Ilustración 4: Gráfico circular del porcentaje de procrastinación académica en hombres	36
Ilustración 5: Gráfico circular del porcentaje de procrastinación académica en mujeres	37
Ilustración 6: Gráfico de dispersión entre variables.....	38

Lista de anexos

<i>Anexo 1: Ficha Sociodemográfica</i>	47
Anexo 2: Inventario SISCO del (Estrés Académico).....	50
Anexo 3: La Escala de Procrastinación Académica.....	54
Anexo 4: Ficha Técnica	54
Anexo 5: Estudiantes de la Unidad Educativa PCEI Real Audiencia de Quito socializando las encuestas.	56

RESUMEN

El objetivo general de la presente investigación fue el determinar la relación existente entre el estrés y la procrastinación académicos en estudiantes adultos de escolaridad inconclusa estudio acelerado de La Unidad Educativa PCEI Real Audiencia De Quito en la Ciudad de Guayaquil - Provincia del Guayas, con la finalidad de conocer los factores que inciden que el estrés produzca comportamientos procrastinadores en estudiantes rezagados. En el presente estudio, se aplicó, en la metodología un estudio cuantitativo, de diseño no experimental, corte transaccional; tipo aplicado; nivel descriptivo, alcance correlacional. La muestra de la investigación es de 223 estuvo comprendida por estudiantes adultos, cuyas edades oscilan entre los 18 a 30 años, que cursan la Educación General Básica Superior como también el Bachillerato General Unificado en Ciencias jornada vespertina, en calidad de rezagados de 2 años en adelante; las cuales fueron obtenidos de manera no probabilístico, el instrumento de recolección de datos utilizados por las variables estrés académico y procrastinación académica fueron, el Inventario de estrés académico SISCO (Barraza, 2006) y Escala de Procrastinación académica de Busko (EPA) adaptada por Álvarez (2010) y la gestión de datos mediante el programa SPSS. El resultado del estudio indicó la existencia de correlación positiva débil ($r=0,296$) entre procrastinación y estrés académico por lo que la hipótesis fue rechazada. Los niveles de estrés y procrastinación académica presentados en la muestra arrojaron resultados medios que reflejan bajo nivel de estrés, por lo que las recomendaciones se encaminaron a la potenciación de dichos resultados a través de programas de promoción y prevención de salud mental.

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

ABSTRACT

The general objective of the present investigation was to determine the relationship between academic stress and procrastination in adult students of unfinished schooling accelerated study of the Educational Unit PCEI Real Audiencia De Quito in the City of Guayaquil - Province of Guayas, with the purpose to know the factors that influence stress to produce procrastinating behaviors in lagging students. In the present study, a quantitative study, non-experimental design, transactional cut was applied in the methodology; applied type; descriptive level, correlational scope. The research sample is 223, it was comprised of adult students, whose ages range from 18 to 30 years old, who attend the Higher Basic General Education as well as the Unified General Baccalaureate in Sciences evening shift, as 2-year laggards in ahead; which were obtained in a non-probabilistic way, the data collection instrument used for the academic stress and academic procrastination variables were the SISCO Academic Stress Inventory (Barraza, 2006) and the Busko Academic Procrastination Scale (EPA) adapted by Álvarez (2010) and data management using the SPSS program. The result of the study indicated the existence of a weak positive correlation ($r=0.296$) between procrastination and academic stress, so the hypothesis was rejected. The levels of stress and academic procrastination presented in the sample yielded average results that reflect a low level of stress, so the recommendations were aimed at enhancing these results through mental health promotion and prevention programs.

Keywords: *procrastination, academic stress, PCEI, students.*

INTRODUCCIÓN

La educación para todos y todas es un derecho establecido en la Declaración Universal de Derechos Humanos y reconocido en la Constitución de Ecuador de 2008. Lograr la culminación del bachillerato en una etapa de adultez es un logro, después de varios años de deserción estudiantil, regresan a reencontrarse en un aula de clases muchos con responsabilidades en sus hogares me refiriendo tanto a hombres como también mujeres, cabe resaltar, que la gran mayoría lo hacen porque es un requisito indispensable para permanecer en el trabajo, esto hace que los estados de salud tanto física como emocionales en la población estudiantil esté relacionado con dos variables el estrés y la procrastinación. Ahora bien, primero abordamos el estrés, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). El estrés, es un componente normal en la existencia del ser humano cuando nos sentimos estresado nuestro organismo protesta como si se tratara de un proceso infeccioso es decir activa a las células que combaten una infección, aunque no exista someterse con frecuencia al estrés es perjudicial para la salud. cuando al estrés no conseguimos controlarlo se produce un aumento de la hormona cortisol esta causa daño a nuestro cerebro uno de los sitios más afectados es el hipocampo porque en él hay más receptores del cortisol

Al relacionar las dos variables el estrés académico y la procrastinación académica, los estresores más habituales son la sobrecarga académica, las tareas y el tiempo establecido para realizar los trabajos, la etapa académica implica afrontar objetivos planteados y con ello viene inmerso el cumplimiento de tareas, exámenes, exposiciones, evaluaciones entre otras asignaciones para cumplir el proceso estudiantil, implica responsabilidades. No obstante, parte de los estudiantes no se empoderan de las estrategias de afrontamientos presentando comportamientos incorrectos para los nuevos acontecimientos. Es consecuencia los trabajos y compromisos hay ocasiones que se postergan, lo que conlleva ha problemáticas personales como también académicos; efectivamente, el estrés el poco interés académico efecto, esta

conducta, que se la denomina como Procrastinación Académica (PA).

La Procrastinación académica es un constructo multifacético de la misma manera posee componentes cognoscitivos, afectivos y conductuales, concerniente a la intención de crear una tarea, desarrollarla como también terminarla y no aplazarla. para así, al momento de la entrega no tener dificultad culminando un trabajo con éxito. Por su parte, Johnson y McCown (1995), aseguran, que la procrastinación se encuentra presente a lo largo de la historia ha comienzo de la revolución industrial, este tipo de conducta ha tenido significados negativos (Steel, 2007).

Las variables anteriormente mencionadas, son de gran relevancia ya que en la actualidad el estrés y la PA son problemas de salud gubernamentales que la colectividad ha experimentado en muchas ocasiones negativamente, influyendo de manera psicológico, académico, social, entorpeciendo los logro y objetivos personales. Por lo cual, esta direccionada a una población adulta cuyas edades comprenden de 18 a 30 años de edad con rezago estudiantil de 2 años en adelante. Para lograr este estudio se usa un enfoque empírico analítico no experimental, de tipo transversal, direccionado en un nivel descriptivo – correlacionado y el mismo se ajusta con el diseño no experimental. Entre los resultados preliminares se puede observar que los sujetos estudiados presentaron niveles leves de estrés como procrastinación, y en cuanto las variables estudiadas existe baja dependencia.

Capítulo I: El Problema De La Investigación

1.1 Planteamiento del problema

Según Rueda, Borja, Carvajal, y Flores (2021)

Gran parte de los estudiantes (45 %) se encuentra en un rango de edad entre 21 y 23 años, que, a su vez, conforman el 45 % de estudiantes que presentaron estrés académico en niveles que van de severo a moderado en ese grupo de edad (p. 6).

Estas estadísticas son publicadas en la Revista Ecuatoriana de Ciencia, Tecnología e Innovación en Salud Pública INSPILIP y se refiere a estudiantes universitarios que presentaban un nivel severo a moderado, a diferencia de nuestro estudio que trata con personas adultas con rezago estudiantil; sin embargo, las edades se aproximan a nuestra población estudiada.

El estrés es una respuesta del organismo frente a demandas dependiendo del entorno en el que se encuentra, en este caso el contexto académico. El alumno se ve abocado bajo diferentes demandas, que son catalogadas como estresores: la realización de tareas, rendir exámenes, presentar trabajos, hacer exposiciones, tener clases adicionales, etc. En la cultura latinoamericana, especialmente en los jóvenes y adultos la costumbre de dejar las cosas para después se encuentra profundamente naturalizado. Esta costumbre se conoce con el nombre de procrastinación académica, cuya influencia interfiere en el desarrollo y culminación de labores estudiantiles, que se distingue por diferir a último minuto actividades que se precisan ser completadas.

En dichos constructos, se constatan consecuencias en elementos tanto de carácter cognitivo, como afectivos y de conducta. El comportamiento del procrastinador, con frecuencia obstaculiza el camino hacia el éxito académico y provoca una significativa “fuente de estrés, ansiedad y malestar psicológico” (Natividad, García y Pérez, 2014, p. 43) que suele afectar la salud de los discentes. Por esta razón, la presente investigación tiene como objetivo comprobar

la relación entre ambas variables en el contexto académico, y determinar si la relación existente entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de escolaridad inconclusa estudio acelerado, de la Unidad Educativa Fiscal PCEI Real Audiencia De Quito de la ciudad de Guayaquil, provincia del Guayas.

Resaltando lo importante de dicha temática, es pertinente precisar la relación que existe entre el estrés y la procrastinación académica en educandos que no han culminado sus estudios, en especial ya que los estudios de ambos conceptos presentan un escaso estudio en esta población y, principalmente los aspectos mencionados con anterioridad en que radican su importancia para el ambiente educativo debido a ello se pretende contestar a la pregunta: ¿Cuál es la relación entre significativa entre estrés y procrastinación académicos en los estudiantes de escolaridad inconclusa de la ciudad de Guayaquil – Ecuador?, lo cual resulta una novedad debido a que existe pocos estudios relacionados a este tópico de estudiantes rezagados que cursan programas PCEI, estrés académico y procrastinación académica en la ciudad de Guayaquil.

1.2 Delimitación del problema

Esta investigación se desarrolló al sur del cantón Guayaquil, provincia de Guayas dentro de la Unidad Educativa Fiscal PCEI Real Audiencia de Quito, enfocada en una población de estudiantes adultos con rezago estudiantil y estudio acelerado, cuyas edades fluctúan entre 18 a 30 años que cursan la Educación General Básica superior, así mismo Bachillerato General Unificado en jornada vespertina. Esta tesis se encuentra encaminada en el estudio de la Psicología clínica, ciencia que se encarga de estudiar métodos, prevención, diagnóstico y rehabilitación de las perturbaciones mentales, su ocupación es de proteger la salud de la colectividad en general, promover condiciones de vida saludables y desarrollar un buen estado de salud coma la tranquilidad de la población a través de diseños de promoción y defensa de la salud a su vez la prevención de los malestares, de modo que asuma la

responsabilidad el estado como también la sociedad civil.

1.3 Formulación del Problema

Este estudio tiene como objetivo principal investigar la población estudiantil adulta vinculando el estrés académico con la procrastinación académica, para lograrlo, es preciso indagar las singularidades de la población que se está abordando, en relación a las variables contempladas. El estrés que afrontan los estudiantes se atribuye a circunstancias tanto individuales, como también a aspectos propios de la unidad educativa como la imposición de la malla curricular de igual manera la cantidad de horas que emplean en las actividades escolares, eso lo sostienen Macan, Shahani, Dipboye, y Phillips (1990), con la condición de que podrían obtener niveles insatisfactorios de rendimiento académico.

Cabe recalcar que se propuso explicar todo lo relacionado con la procrastinación académica, que se ha transformado en un problema habitual y significativo. Al tener claro que, el problema de procrastinación se presenta en el transcurso del tiempo, este se normaliza en la vida de las personas. Por otra parte, en la revolución industrial surgieron tendencias comportamentales direccionados a la competitividad, y se comprobó que afectaba de manera evidente el desarrollo empresarial es lo que mantiene Ferrari y Emmons (1995). En esta misma línea Garzón y Gil (2017) revelan que una de las variables por las cuales los escolares desertan, es el poco interés y las responsabilidades retrasan de manera significativa las labores estudiantiles a este fenómeno se le denomina procrastinación académica. Por lo que, en la intención de establecer la formulación del problema, se plantean las siguientes preguntas relacionadas a la presente investigación:

a) ¿Cuál es el estado de estrés académico en que se encuentran los estudiantes adultos de escolaridad inconclusa estudio acelerado?

b) ¿Existe procrastinación académica en los estudiantes adultos de escolaridad inconclusa estudio acelerado, de la ciudad de Guayaquil?

c) ¿Cuál es la relación entre el estrés y la procrastinación académicos en los estudiantes adultos de escolaridad inconclusa estudio acelerado, de la ciudad de Guayaquil?

1.4 Pregunta de Investigación

¿Existe relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes adultos de escolaridad inconclusa estudio acelerado de La Unidad Educativa PCEI Real Audiencia De Quito en la Ciudad De Guayaquil -Provincia del Guayas?

1.5 Determinación del Tema

El estrés académico y su relación con la procrastinación académica de los estudiantes de escolaridad inconclusa estudio acelerado.

1.6 Objetivo General

Determinar la relación existente entre el estrés y la procrastinación académicos en estudiantes adultos de escolaridad inconclusa estudio acelerado de La Unidad Educativa PCEI Real Audiencia De Quito en la Ciudad de Guayaquil - Provincia del Guayas, con la finalidad de conocer los factores que inciden que el estrés produzca comportamientos procrastinadores en estudiantes rezagados.

1.7 Objetivos Específicos

1. Establecer los niveles de estrés académico de estudiantes adultos de escolaridad inconclusa estudio acelerado de La Unidad Educativa PCEI Real Audiencia De Quito en la Ciudad de Guayaquil - Provincia del Guayas
2. Definir los niveles de procrastinación académica en estudiantes adultos de escolaridad inconclusa estudio acelerado de La Unidad Educativa PCEI Real Audiencia De Quito en la Ciudad de Guayaquil - Provincia del Guayas
3. Sistematizar los datos adquiridos de las baterías aplicadas al estrés y procrastinación académicos a la muestra de estudio.

1.8 Hipótesis

La hipótesis principal de esta investigación refiere que los estudiantes adultos de escolaridad inconclusa estudio acelerado de La Unidad educativa PCEI Real Audiencia de Quito presentan mayor índice de estrés académico y procrastinación académica debido a que tienen mayores responsabilidades en relación a la edad, Por lo consiguiente. la hipótesis especifica tanea que, al tener muchas actividades en su vida diaria están expuestos al estrés; esto conlleva a la procrastinación académica y esto provoca la relación entre las dos variables.

1.9 Declaración de las Variable

Variable 1: Estrés Académico

El estrés es un acontecimiento inherente de la vida humana. Debido a la manifestación dentro de los distintos elementos que lo encierran, el organismo alcanza una reacción instintiva ante incidentes que nos resultan peligrosas o que presenten un reto. Nuestras acciones en el diario vivir pueden evocar sensaciones de placer o tensión, sobre todo esta última, que podrían denominarse estresores, las mismas que demandan un grado de ajuste continuo para hacer frente. El inconveniente radica cuando el estrés se da de manera constante, porque el cuerpo no tiene tiempo suficiente para poder regresar a un estado de descanso. En consecuencia, en estas condiciones el estrés se vuelve crónico, siendo nocivo para el organismo. Por consiguiente, en las contribuciones del fisiólogo vienés H. Selye, conocido por acuñar la palabra estrés, se develaron teorías explicativas a través del trabajo conjunto cómo reacciona el organismo del ser humano ante un estímulo estresor. Sus aportaciones más relevantes incluyen la identificación de las fases del estrés, los tipos de estrés que existen y la importancia del estudio de todo el proceso fisiológico. Estas aportaciones han contribuido a establecer un abanico de componentes determinantes de estados estresantes, y dar pautas para elaborar estrategias para equilibrar el estrés.

Variable 2: procrastinación académica

Vivimos una época donde el aplazamiento voluntario o involuntario de compromisos que deben cumplirse y ser entregadas en un tiempo; tratan de evitar una situación o responsabilidad también es señalada como procrastinación.

Wambach, Hansen y Brothen (como se citó en Quant y Sánchez, 2012) puntualizan que en ciertos procrastinadores se diferencian por los "niveles de estrés significativos" (p. 50) cuando se acerca la fecha indicada de la entrega de tareas; se puede observar temor a fracasar, como también se aprecian signos de ansiedad, y emociones negativas por el temor de un mal desempeño y no entregar en el tiempo convenido las actividades, este fenómeno no es actual para el ser humano se registra desde hace épocas atrás; Es importante poder apreciar que es una de las debilidades con consecuencias negativas se considera un mal moderno, la globalización, la industrialización el tiempo el dinero son fenómenos que luchan por evitar responsabilidades. La procrastinación o el postergar tareas académicas es el proceso de formación del alumno, esto depende del desempeño del rendimiento académico. De la misma manera, se proyecta un investigación cualitativo y cuantitativo en los ámbitos tanto familiares, como social, personal, logros, frustraciones, y estudio, la importancia en su formación de desempeño reside en la identificación de aspectos relacionados a la procrastinación en jóvenes y adultos, incidiendo así en su formación y posterior desempeño pre-profesional.

En la actualidad, ser estudiante implica diversos retos que debe sortear el joven que inicia o que está próximo a culminar sus estudios secundarios, ya que se presentan de manera semejante en la prolongada formación profesional que va acompañado de condicionantes de carácter familiar, social, financiera, entre otras, mientras se está pendiente de los retos personales, que incluyen aspectos de índole emocional, que en su gran mayoría no son solucionados, y que por ende, afectan de manera significativa el rendimiento académico, justo en una época crítica en donde se gesta la base del aprendizaje para un futuro ejercicio profesional. Uno de las situaciones que enfrentan los educandos es la procrastinación

académica, la cual el vocablo se origina del latín *procrastinare* que literalmente significa “*dejar para mañana*”. Auténticamente, el conde Phillip Stanhope (como se citó en Steel (2007) reflexionó: “No a la pereza, no a la flojera, no al aplazamiento; no deje para mañana lo que puede hacer hoy” (p.66), aludiendo a que la procrastinación refiere ser un hábito que no contribuye a la eficacia.

En otro orden de las cosas, diferentes estudios retratan la esencia de las diferencias individuales, en relación a la procrastinación, desde distintas representaciones teóricas, debido a la desconfianza que infunde dicha conducta que se presenta de manera externa por la interacción entre la apatía y el perfeccionismo, correspondencia que se puede revisar desde tres puntos de vista según Busko (1998): en primer lugar se puede decir que la búsqueda de la perfección incide en la procrastinación; en segundo lugar, que la procrastinación influye en el perfeccionismo; y finalmente, que la búsqueda de la perfección interactúa activamente con la procrastinación (p. 1) por lo que dicha correlación influye de manera cíclica.

En consecuencia, Steel (como se citó en Rodríguez, 2018) sostiene que la procrastinación tiene como partida lo académica o las carreras de estudios superiores. De la misma manera si un infante, o en su defecto el joven, se le enseña conductas de procrastinación, no solo repercutirá en su entorno, sino que también se forman hábitos que se pretenderán justificar o racionalizar para no terminar lo solicitado, en diferentes aristas, no solo en lo académico sino también en lo familiar, social, laboral, y todo lo que esté inmerso el alumno, agravando su situación, hasta el punto de requerir intervención especializada. La procrastinación se origina de un problema de autocontrol y organización (pp. 7-8) lo cual conlleva a reflexionar la importancia de modelar la conducta del niño.

La conducta procrastinadora se puede interpretar como un autoengaño que se provoca el mismo alumno como una manera de lidiar con emociones negativas o displacenteras, conllevando a que estos tengan una sensación efímera de felicidad, lo cual podría encasillarlos

en ser procrastinadores ocasionales o cotidianos, siendo los últimos los que presentan dificultades a nivel personal y social.

De igual forma según Ostoich (2019) describe que para los **procrastinadores pasivos** postergar la tarea no interfiere de manera mandatoria su ejecución en el momento de efectuar una tarea, sino que lo hacen por un patrón de desajuste en su funcionamiento emocional en las que intervienen las variables motivación y autorregulación (p. 170). Los **procrastinadores activos** evalúan de manera positiva presión que ejerce el tiempo porque produce buenos resultados, es decir, ellos prefieren trabajar bajo presión, aunque los resultados muchas veces son negativos, los dos tipos de procrastinación tienen similares rasgos se relacionan con el manejo del tiempo la percepción, autorregulación, motivación (p. 190). La procrastinación académica es un problema recurrente en los salones (Salomón y Rothblum, 1984); por otro lado, el inconveniente es cuando se aplazan las tareas escolares hasta el último momento, el posponer la realización de actividades genera la probabilidad de que el rendimiento no sea óptimo.

1.10 Justificación

La presente tesis se fundamenta en dos constructos o variables: el estrés académico, y la procrastinación académica presentes en estudiantes de edad adulta del cantón Guayaquil. Con ello, se pretende aportar datos que reflejen la realidad en nuestras aulas, profundizando en el conocimiento que se tiene sobre de la relación de las variables mencionadas, para así dar cabida a que en un futuro se pueda determinar con mayor amplitud sobre causalidades que pueden manifestarse en relación de las mismas.

La investigación es útil, ya que provee datos relevantes acerca de la población con escolaridad inconclusa que cursa estudios en modalidad acelerada; y datos descriptivos sobre los niveles presentes en relación al estrés académico y de estudio, así como de la procrastinación académica. Dicha información sirve no solo para conocer a profundidad los

factores que inciden en el estrés y la procrastinación académica en adultos que cursan la secundaria, sino para poder establecer un plan de acción que facilite la detección e intervención de casos que presenten estos dos fenómenos, beneficiando a los lectores profesionales de la educación que estén inmersos en estos programas de nivelación de escolaridad inconclusa.

Como resultado del estrés y la procrastinación de índole académico, tiene objeto la dialéctica de causa y efecto psicológico las cuales deben ser debidamente analizadas en su estudio para que de esa manera se puede actuar previniendo con el único objetivo de disminuir los altos índices de incidencias a nivel del contexto educativo, al entender este problema es importante de manera general ya que aquellas conductas procrastinantes en la educación han demostrado que tienen repercusión social que no solo los efectos negativos se dan en lo académico, sino que trasciende en el ámbito laboral y el desarrollo socio – económico del estado y a las familias que tienen relación de en este estudio, las capacidades limitadas por parte de los estudiantes debido a la procrastinación hace que se reflejen los problemas educativos como que reprobren materias, no asistan a clases, bajo interés académico entre otros, convirtiéndose en un hábito recurrente en las aulas de clases tanto que por estos motivos los estudiantes pierden el año escolar y comienzan las deserciones académicas, también hay que notar que la procrastinación disminuye la calidad del nivel académico en general lo que inconscientemente causa un desbalance en nuestra sociedad cuando de educación se habla.

1.11 Alcance y limitaciones

Alcance

El objetivo fundamental del presente trabajo de investigación, es el de describir desde un carácter sistémico al estrés académico, para saber si está presente o no en los estudiantes de La Unidad Educativa PCEI Real Audiencia de Quito, donde se observa si el contexto de los estudiantes es perturbador y promotor de molestia emocional, cuyo esquema de comportamiento sería la procrastinación académica que se caracteriza por aplazar de manera

deliberada la ejecución de actividades y entrega en tiempo que se determina la tarea.

En esta investigación, se desea establecer si consta niveles de estrés académicos en los estudiantes. La intención es señalar si hay, o en qué nivel se relacionan las variables estrés académico y procrastinación académica. Ya que el objetivo se enfoca en que si estas dos variables están relacionadas, el alcance de esta exploración es correlacional.

Limitación

No se basará en otro tema que no sea las variables estrés académico y procrastinación académico en el contexto estudiantil dentro de la unidad educativa PCEI real audiencia de quito ubicada en la ciudad de Guayaquil país Ecuador, como también no se tomarán en cuenta las actividades externas de la unidad educativa, se aplica las baterías sin modificar resultados obtenidos, la investigación sólo presentará el modelo correlacional además se limita a no ser aplicado a otra institución educativa.

Capítulo II: Marco Teórico Referencial

2.1. *Antecedentes Históricos y Referenciales*

Referente al tema central de la presente, se han dado a cabo diversas investigaciones acerca del tópico de interés: estrés y su relación con la procrastinación académica. Esto se debe a que estas dos variables son comunes en la población estudiantil. A propósito, se mencionarán brevemente varias investigaciones desarrolladas con anterioridad:

Como primer trabajo referencial tenemos el estudio realizado por Quispe (2020), en alumnos de una universidad de Lima Metropolitana, donde su objetivo era “identificar si existe una relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en una muestra de 98 universitarios, 51% hombres y el 49% mujeres, cuyas edades oscilaban entre 18 y 23 años” (p. 3), quienes cursaban su primer año universitario. Se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2007) y la Escala de Procrastinación Académica. Los resultados mostraron una relación positiva y significativa entre las variables mencionadas. De misma manera, se encuentra específicamente esta relación entre los factores del estrés y signos con las dimensiones de procrastinación como la “falta de energía y autocontrol”, “perfeccionismo”, “ansiedad a lecciones” y “poca asertividad y confianza”. Por otra parte, se halló que el género femenino presentó un mayor nivel de estrés académico a diferencia del género masculino. Además, se evidenció una relación inversa, de tamaño mediano entre frecuencia de procrastinación y rendimiento académico reportado. Se concluye con una recomendación sobre la problemática para adaptarse mejor a su vida académica.

Por otra parte, Yarlequé, Javier, Monroe, Nuñez, Navarro, Padilla, Matalinares, Navarro y Cárdenas (2016) establecieron la relación existente entre procrastinación, el estrés académico y el bienestar psicológico los estudiantes de las ciudades peruanas de Lima y Huancayo con una muestra de 1006 estudiantes universitarios. Según diversos autores los resultados esenciales fueron, que no existe una relación estadística particular con respecto a las

tres variables discutidas.

Además, en Colombia un estudio realizado por Cardona (2015) demostró mediante una investigación de tipo correlacional entre, estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios cuya finalidad era analizar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica se contó con una población de 198 estudiantes hombres y mujeres correspondiente a las edades de 12 entre 17 y 34 años en la Universidad de Antioquia. Para ello se tiene como instrumento el Inventario de Estrés Académico (SISCO – Barraza, 2007) y la Escala de Procrastinación Académica (PASS- Gonzales, 2012).

Por su parte, Palacios (2020) en su artículo presentaba resultados de estudio con corte descriptivo y transversal. En su trabajo tuvo como objetivo “determinar la asociación de las condiciones personales” (p. 350) con el estrés académico; la muestra fue constituida por 710 estudiantes de licenciatura de la facultad de educación de la Universidad Federico Villarreal, la edad promedio fue entre los 17 a 27 años de las cuales 343 fueron mujeres y 367 hombres. Se deduce que, el estrés académico está íntimamente “asociado al sexo, edad y colegio de procedencia de los estudiantes” (p. 350) que se encontraron agrupados en la muestra con un nivel de confianza del 95%. Las personas menores de 20 años experimentan más estrés, y el estrés disminuye en la edad adulta, quizás debido a diferencias inherentes en los rasgos de personalidad. Los resultados están respaldados por investigaciones que, durante la adolescencia, los individuos enfrentan una variedad de desafíos de desarrollo, un proceso que implica enfrentar situaciones nuevas o desconocidas, en las que se carece de experiencia.

2.2 Fundamentación Teórica

Estrés Académico

Actualmente es común el uso de la palabra estrés, para referirse a una serie de experiencias sentimiento, tensión física o emocional acerca de algo que genere presión, frustración nerviosismo en la persona, el cuerpo reacciona ante el estrés liberando químicos

hormonales, por lo que se consideran diversos factores como causantes de dicha molestia. Hay ocasiones, en que algunas actividades son complejas, pero que producen sensaciones placenteras cuando se ha ejecutado correctamente una asignación, es lo que llamamos eustrés o estrés positivo.

Hay un amplio espectro de circunstancias que provocan tensión en los estudiantes. Cuando se ve afectado a nivel de relaciones interpersonales, se presenta el distrés o estrés negativo. Este estrés ocasiona exceso de esfuerzo en respuesta de la carga percibida, y suele ir seguido de un desarreglo fisiológico (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p.78) perturbando la salud y el rendimiento académico. Por otra parte, el austriaco Hans Selye notó de que los pacientes observados de su universidad en la facultad de medicina los síntomas que sufrían era una serie de características afines y ajenas al diagnóstico central; se lo fue; empezando a conocer como el “Síndrome General de Adaptación”

Por lo cual, Selye después de su graduación preparo un experimento manipulando ratas de laboratorio, con la finalidad de estudiar las hormonas suprarrenales, el sistema límbico y su atrofia y las úlceras digestivas, tópicos de interés en su posdoctorado. A este conjunto de componentes lo designo en primera instancia “estrés biológico” más adelante simplemente estrés.

Más adelante, profundizó su teoría pues, no solo los agentes físicos eran nocivos en personas, también producían estrés las demandas de carácter social, desde entonces se estudia a partir diferentes disciplinas médicas, biológicas psicológicas; estando inmersa la tecnología variada y avanzada. A pesar, de que el estrés académico es reciente los progresos teóricos sobre el mismo avanzan, la gran mayoría de estudiantes experimentan estrés las responsabilidades académicas, dependiendo de las variables edades, genero, estrategias de afrontamiento dependen del conjunto de signos y síntomas. Esto hace énfasis en que el estrés no mantiene una causa en específico.

en el caso del afrontamiento es una causa, mediante el cual el individuo “maneja las demandas de la relación individuo-ambiente” (Lazarus y Folkman, como se citó en Berrío y Mazo, 2011, p.77) este a su vez, tiene relación con la valoración cognitiva ante los estresores.

Del mismo modo, de acuerdo con Caldera, Pulido y Martínez (2007) está influenciado el entorno educativo goza de la capacidad de concebir sensaciones de estrés que tolera a la ansiedad tanto a docentes como a estudiantes. De tal manera, en concordancia con lo anterior, en el caso de los docentes el estrés puede ser promotor del conocido síndrome de Burnout, caso inverso en los estudiantes es común descubrir limitaciones en el logro exitoso de un rendimiento académico que se considere como aceptable ante el sistema educativo.

Del mismo modo, el estrés define las destrezas de flexibilidad y adaptación, impidiendo localizar respuestas a contextos que superficialmente son complejos, promoviendo conducta autodestructiva en ciertos casos, tales como, el consumo de cigarrillo o beber bebidas alcohólicas frecuentemente, después de lo cual, proviene la dificultad para conciliar y mantener el sueño. Por otra parte, Hans Selye (según lo citado en Ávila, 2014) explicó el desarrollo del estrés en tres fases:

I. Alarma de Reacción o huida. En esta fase se presentan síntomas, cuando el organismo percibe un estímulo estresor, durante la lucha o huida, tenemos hormonas como son la adrenalina y el cortisol, que se liberan del cerebro, luego pasan al torrente sanguíneo y aumenta la presión arterial, la respiración, la glucosa, el insomnio, la tensión muscular y la sudoración (p. 20).

II. Adaptación o resistencia. Se ocasiona de forma insistente, cuando el cuerpo se defiende ante el agente agresor, tratando de alcanzar armonía, no obstante, si existe un trastorno de adaptación, los síntomas comunes se presentan como reacciones emocionales y comportamentales que pueden propiciar intranquilidad o sentimientos de melancolía, por otra parte, se debe tomar en cuenta las alertas que nuestro organismo nos muestra: alarma,

resistencia y agotamiento (p. 20).

III. Agotamiento: Esta etapa empieza cuando el cuerpo agota la capacidad de resistencia, el estrés se transforma en crónico por un periodo de tiempo prolongado, los efectos varían dependiendo del metabolismo de cada individuo, teniendo en cuenta que, hay síntomas como es dolores de cabeza, aumento de los ganglios linfáticos del cuello como también de las axilas, dolores musculares o articulares sin explicación alguna, vértigos que se agravan si se encuentran de pie acostado o sentado, de forma tal que el organismo se afecta tanto de manera fisiológica como psicológica en consecuencia el cuerpo se agota, es muy difícil diagnosticar, y en muchas ocasiones difícil de comprender. Precisamente esto lo convierte más complicado ya que, el tratamiento no es generalizado porque todos los individuos no presentan las mismas reacciones fisiológicas, por ello, es complejo no existe un único medicamento o tratamiento que permita abarcar todos los síntomas posibles, unos son ser físicas, emocionales, o mentales (p. 120).

El signo y la permanencia de estas etapas de estrés, originan dos clases de la misma: el estrés agudo y el estrés crónico.

Tipos de estrés

El eustres o estrés normal, se manifiesta cuando las respuestas son eficaces y observables que se acomoda al contexto, es decir, es una respuesta armónica tanto fisiológica como psicológica es un estrés positivo los factores estresores se consumen biológica y físicamente y por lo tanto no existe patología.

El distrés se manifiesta cuando el estrés se muestra de manera incorrecta en otras palabras, agudo, exagerado por largo tiempo, quizás ocasione problemas tanto físicos como biológicos y psíquicos, de tal manera que recargue al organismo transformándose en un estrés crónico y perjudicial que como resultado puede provocar complicaciones de salud tales como, llanto incontrolado, depresión, y diversas afecciones en diferentes ámbitos (De Camargo,

2010).

Los elementos estresores, como son los físicos o mentales, se ponen en marcha en nuestro organismo, la mencionada respuesta incluye especialmente al sistema nervioso y al sistema endocrino. Con relación al sistema nervioso es importante destacar que las partes más activas en esta circunstancia son el hipotálamo, el sistema endocrino, y el sistema nervioso autónomo, fundamentalmente el sistema nervioso simpático. Es preciso señalar que este último se produce una inervación principalmente al corazón, al igual que a los vasos sanguíneos y a la médula adrenal.

Por otra parte, el sistema endocrino, está compuesto por la hipófisis o pituitaria cuyo tamaño es de un frijol se encuentra alojada en el interior de la estructura ósea, en la base del cerebro que tiene el nombre de silla turca está unido al encéfalo conocido como el hipotálamo este remite signos de alarmas a la hipófisis para transformarla la hormona debido a que controla otras glándulas y un sinnúmero de funciones que realiza el cuerpo, tales como el crecimiento y la fertilidad.

Se debe resaltar que cuando una persona se expone a un agente estresor, consigue darse un quebrantamiento del homeostasis, dicho de otro modo, un rompimiento en el equilibrio de su medio interno; los agentes estresores físicos, psicológicos y sociales inducen que se active el sistema neuroendocrino, dicho de otra manera, el SNS, es el encargado de estimular al organismo y prepararlo para estimular la liberación de las sustancias conocidas como catecolaminas a partir de médula suprarrenal (adrenalina) hasta llegar a las terminales nerviosas adrenérgicas.

En segundo lugar, se involucra en el proceso el eje del hipotálamo hipofisario suprarrenal, la que separa una serie de hormonas entre las que resalta el mecanismo que libera la corticotropina (CRF), dicha hormona incita al lóbulo anterior de la hipófisis a liberar consecuentemente a otra hormona la ACTH, similar a la corticotropina. La ACTH, por medio

del torrente sanguíneo, logra llegar a las glándulas suprarrenales e impulsa la corteza, desprendiendo a los glucocorticoides cortisol y andrógenos, y corticoides como la aldosterona. El cuerpo responde a las hormonas ante el estrés ubicándose en defensa es decir se sitúa para la luchar o para la huida. Primordialmente centra las energías en el cerebro, corazón y los músculos en estado de deterioro del resto de los órganos. Se produce asimismo otra serie de cambios como la elevación de la glucemia, glóbulo blanco, hematíes y plaquetas en sangre, el aumento de la frecuencia cardíaca, el incremento de la fuerza de encogimiento del músculo cardíaco como también la falta de respiración, la dilatación de los vasos coronarios al mismo tiempo de los músculos delgados, una mayor contracción de vasos del resto de los órganos como son los digestivos, bazo, riñón la debilidad en la vejiga, aumento de las pupilas y sudoración.

Algunas de sus manifestaciones son un conjunto de signos y sintomatologías que se presentan ante las situaciones de estrés. No hay que exagerar, pero; sin embargo. se destaca que esto se debe a que las hormonas que se producen, para equilibrar al estímulo estresor, que recorre por el torrente sanguíneo perturbando a la gran mayoría de los órganos como se dio a entender anteriormente, dependiendo del órgano afectado, son las señales del síntoma que se muestra; los más importantes y comunes son: dolor de cabeza, tics de nerviosismo, vigilia, agitación, boca reseca, percepción de un nudo en la garganta, dolor muscular, taquicardia, náuseas, gastritis, falta de apetito sexual, piel seca, agotamiento, hipertensión, entre otros etc.

Lo que parece tan claro si se está bajo contención emocional puede acabar presentando algunas patologías. Si constantemente se está expuesto al estrés agudo, se convierte en estrés crónico por lo que es posible que surjan signos o síntomas que muestren la apariencia de una enfermedad grave. Las reacciones al estrés influyen en la iniciación de la enfermedad directamente perturbando el medio interno de tal modo que, si consumen alcohol o tabaco, influye de manera directa en el individuo tales como los trastornos mentales, alza de la presión

arterial, úlcera gástrica, intoxicación de alimentos (lo que provoca obesidad), depresión, enfermedades cardíacas, respiratorias, entre otras. Para Martínez y Díaz “el estrés se presenta en casi todas las actividades y en diferentes contextos en la que está inmerso el ser humano” (p. 14), actualmente los efectos de estrés son generados por altos índices de incertidumbre, dificultades económicas contaminación ambiental, generando malestares crónico degenerativas como la glucemia, hipertensión baja o alta, problemas cardíacos, entre otros. Con este antecedente se puede indicar que no solo se percibe el estrés en el medio laboral sino a todo lo que nos genera preocupación.

La conceptualización teórica sobre el estrés académico es muy actual, en el año “de 1990 se comenzó a investigar” (Berrío y Mazo, (2011) p. 69). En nuestros días, el estrés en la esfera educativa es un área nueva de estudio en psicología, encontramos investigaciones afines con las variables edad, género, ansiedad, entre otras. El estrés puede evaluarse tanto de manera objetiva como subjetiva. La forma objetiva tiene en cuenta elementos medibles, como son lo fisiológico, es el resultado de los síntomas que presenta el individuo frente a un estímulo estresor, se mide a través de los exámenes, por otro lado, el estrés subjetivo está sujeto a la percepción del individuo al responder en una evaluación con ítems que se consideran estresantes. También es condicionante el estado de ánimo en la que esté el sujeto. Se mide con un glucocorticoide el cortisol aumenta en el cuerpo cuando el individuo este estresado.

Procrastinación académica

Conviene enfatizar, que la Real Academia Española (2020) considera a la procrastinación como un vocablo que proviene del latín procrastinare que significa aplazar, o posponer el inicio, proceso o terminación de alguna tarea que es calificada, posiblemente como un componente estresante, el ingreso al entorno educativo implica esfuerzo para lograr cumplir la metas académicas que se plantea con anterioridad, por tal razón, los estudiantes al apreciar la necesidad de utilizar el tiempo y energía en los aspectos cognoscitivos, sociales y

emocionales, distribuye sus experiencias de la forma más provechosa, sin embargo, esto no será la más adecuada.

Este comportamiento se ha denominado dilación o procrastinación, en otras palabras, se procede a la evitación de tareas, retrasan deliberadamente el desempeño de una acción, de tal manera, que las consecuencias repercuten en el alumnado (Wambach, Hansen y Brothen, como se citó en Quant y Sánchez, 2012). La procrastinación es frecuente las sociedades industrializadas, tanto que se le considera un “mal moderno” (Steel, 2007, p. 66), por lo que es un constructo de interés en el ámbito psicológico.

Del mismo modo, para Steel (2007) la procrastinación es un fallo que conlleva a aplazar de manera intencional la terminación de la tarea, y, en oposición, Contreras, Espinoza, Esguerra, Haikal, Polania, y Rodríguez (según lo citado en Estrada, 2020) infieren que la procrastinación el aplazamiento voluntario de actividades académicas que se encuentran vinculadas con la interferencia de actividades de interés para los escolares ya sean para su pasatiempo o diversión, brindando mayor gratificación, contrastado con la ejecución de tareas académicas (p. 197).

La procrastinación como variable de naturaleza psicológica, tiene antecedentes que aún se discuten en su integridad, sin embargo, autores como Ferrari y Emmons (1995) han hecho esfuerzos por resumir el mayor número de demostraciones sobre la época y los teóricos que abordaron este estudio y a delimitar este comportamiento. En relación, de éstas y otras reseñas históricas, Steel (2007) asevera que todas e incluso las actuales concuerdan en precisar que la procrastinación debe ser apreciada como un arquetipo humano que demanda ser estudiada porque trae efectos negativos para la vida y la organización de los seres humanos.

De ello es necesario resaltar, que cuando las personas proceden a procrastinar, “entran en un conflicto entre lo que deberían y lo que quieren hacer” (Sánchez, 2010, p.90), de tal manera, se pensaría por qué los procrastinadores tienden a retrasar las tareas vistas con

hostilidad, eligiendo simplemente las tareas que consideran placenteras y divertidas, y las que tienen gratificación a corto plazo.

En nuestros días, la mediación o tratamiento de la procrastinación son muy pocos pues hasta el momento. Sin embargo, Tuckman (según lo citado en Sánchez, 2010) plantea que “el tratamiento de la procrastinación académica” (p. 92) se basa, como el autor antes citado menciona que para tratar de manera efectiva esta dificultad:

a) Lograr que los estudiantes con tendencia a procrastinar reconozcan la disfuncionalidad los motivos que exponen para hacerlo.

b) Procurar que los estudiantes traten de cumplir con sus tareas académicas en un periodo de tiempo viable.

c) Asistir al estudiante en la ejecución de pruebas acostumbrados, no ponerles tareas tan seguidas.

La Procrastinación en término académico, Ferrari y Emmons (como se citó en Carranza, y Ramírez, 2013), explica que es la tardanza voluntaria para realizar sus compromisos académicos esto se puede explicar a que los estudiantes tienen la finalidad de efectuar las actividades académicas dentro del plazo acordado, pero no se sienten motivados para realizar la tarea; o no tienen capacidad de autorregulación provocando preocupación al desempeño (p. 97).

Williams, Stark y Foster (2008) alegan que hay variables contextuales que pueden presentarse en el comportamiento de la procrastinación, entre ellas se puede mencionar; un área adecuada para realizar las tareas, no tener clara las directrices para desarrollar la actividad, el tipo de relación social existente sean estos en espacios laborales como estudiantiles, el elevado nivel de imposición de parte de las autoridades principales o el profesorado (p. 38).

Normalmente al aplazar las tareas escolares o procrastinación académica, se podría relacionar con un patrón conductual esencialmente grave porque perturba al educando y todo

lo que concierne al entorno académico y familiar que posteriormente se desencadenaría en un comportamiento injustificado no asumiendo sus responsabilidades frente a las actividades académica (Quant y Sánchez, 2012, p. 52).

Modelos que Explican Procrastinación.

Existen varios modelos que tratan de los tipos de procrastinación, los cuales se explican a continuación:

El Modelo Psicodinámico. Baker (como se citó en Rothblum, 1990) explica, respecto a la procrastinación como el temor a la decepción y concentra su atención en la comprensión de las motivaciones que tiene el individuo al fracasar, aunque en muchas ocasiones tiene la capacidad, y el coeficiente intelectual elevado, no obstante, se explica la angustia por fracasar por las relaciones familiares disfuncionales donde, el papel de los padres ha minimizado la autoestima del niño (p. 499).

El Modelo Motivacional. En este se propone, según McClelland (como se citó en Rothblum, 1990) desde la teoría de la motivación de logro y rasgo, donde el sujeto cambia en reiteradas ocasiones de conductas que se hallan encaminadas a obtener la superación en cualquier acontecimiento que se presente; debido a lo cual una persona puede optar por alcanzar el éxito, la esperanza o el temor al fracaso estos dos puntos fundamentales, el primero hace alusión al logro motivacional, segundo la motivación que evita que la persona valore como negativo el entorno, cuando tiene miedo a fracasar (p. 503)

Cuando el miedo a fracasar supera la esperanza de conseguir el éxito en las personas y terminan seleccionando actividades en las cuales descubran que el éxito está asegurado, postergando actividades que suponen complicadas y pronostican descontento.

Modelo Conductual de Skinner. En ella describe que una conducta permanece cuando es debidamente reforzada, dicho de otra manera, las conductas permanecen por sus resultados (Skinner, según lo citado en Plazas, 2006). por lo tanto, los individuos procrastinan puesto que

sus conductas de aplazamiento adecuadamente han sido retroalimentadas esto se debe a los factores como también al contexto que ha tolerado continuar con este tipo de gestiones. Por otra parte, los sujetos que sufren de procrastinación conductual proyectan, establecen e inician las acciones que prematuramente sin tomar en cuenta los beneficios que sobrelleva finalizar las tareas en el tiempo indicado

Modelo Cognitivo de Wolters. En ella se explica que la procrastinación involucra un proceso de información con carácter disfuncional, incluyendo diseños des adaptativos que se relaciona con la discapacidad y el recelo a la exclusión social los procrastinadores habitualmente recapacitan acerca de su conducta de aplazamiento; los sujetos experimentan pensamiento perturbador cuando no se trabaja una tarea con anticipación es decir, no esperar al último tiempo para realizar la actividad al mismo tiempo inicialmente se compromete a la ejecución de una actividad, consecutivamente empieza a tener ideas pesimistas respecto con el avance de la actividad y con su imposibilidad para efectuarla, de tal forma que se presentan pensamientos inconscientes negativos esto tiene relación con la baja auto eficiencia (Wolters, como se citó en Carranza y Ramírez, 2013, p. 100).

Capítulo III: Marco Metodológico

3.1. *Tipo y diseño de investigación*

Dentro del proceso de investigación, el diseño es importante para especificar con que método se va trabajar, por otra parte debe estar superpuesto con los objetivos del estudio, esta investigación se realizó basado en el enfoque cuantitativo no experimental, de tipo transversal, direccionado en un nivel descriptivo-correlacional en consecuencia se cree conveniente trabajar con el diseño no experimental, sin manipular las variables, en consecuencia para que no haya sesgos en la investigación, la información se obtiene en un contexto de carácter natural.

Se encuentra enmarcado dentro del enfoque cuantitativo, cuyo proceso de los datos se ejecuta mediante el análisis estadístico y de corte tipo trasversal, con la recopilación de la información en un único instante. Por su parte, Hernández, Fernández y Baptista (2014) afirman que “el enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p.4)

Por otro lado, es de un alcance correlacional cuya finalidad es aportar conocimientos científicos de utilidad práctica inmediata, en el análisis de las variables pertinentes y precisar la correlación entre las mismas, y a su vez responder a incógnitas de la pesquisa.

Por consiguiente, es crucial que el investigador de la disciplina psicológica prepondere los principios éticos que se aplican a las personas a la hora de desarrollar la investigación, tal como es el la elaboración y firma del consentimiento informado de los participantes, si son menores de edad deben obtener la autorización de sus padres o tutores a cargo, en el caso de los adultos, deben autorizar en el documento firmándolo es nuestro respaldo en caso de algún inconveniente, la validez, la recolección de los datos, entre otra para sustentar la ciencia.

3.2. La Población y la Muestra

3.2.1. Características de la Población

La población a recurrir en el presente trabajo son estudiantes, que transitan la adultez, que presentan rezago estudiantil, y que cursan un estudio acelerado en el Colegio PCEI Real Audiencia de Quito de la ciudad de Guayaquil.

3.2.2. Delimitación de la población

La delimitación se conforma por estudiantes cuyas edades fluctúan entre 18 a 30 años que estudian en el nivel de Educación General Básica Superior, así mismo Bachillerato General Unificado en jornada vespertina.

3.2.3. Tipos de Muestra

Esta muestra está dirigida a los estudiantes mayores de edad pertenecientes a esta institución educativa se les planteó participar en esta investigación seleccionando según el interés de la investigación. Para la selección de los participantes se emplearon los siguientes criterios:

Criterios de Inclusión de los participantes:

1. Estudiantes matriculados en el periodo de octubre a marzo del programa de estudios acelerado de escolaridad inconclusa año 2021-2022.
2. Estudiantes cuyas edades oscilan entre 18 y 30 años.
3. Alumnos que realizaron en las fechas y hora programadas para la evaluación.
4. Estudiantes que accedieron de manera voluntaria a participar de la investigación
5. Estudiantes de ambos sexos (hombres y mujeres)

Criterios de Exclusión de los participantes:

1. Estudiantes menores de edad (inferiores a 18 años).
2. Estudiantes que no pertenecen a la institución educativa

3. Estudiantes que no completaron correctamente los cuestionarios por falta de internet.
4. Estudiantes que pidieron permiso al momento de la aplicación de los cuestionarios.
5. Estudiantes que no aceptaron estar inmersos en la investigación.

3.2.4. Tamaño de la Muestra

El tipo de muestreo que se empleado fue aleatorio estratificado, como lo mencionan Hernández y Carpio (2019), que se procede a dividir “a la población por estratos o subgrupos menores, parecidos internamente respecto a una característica, pero heterogéneos entre ellos” (p. 77), en este caso se conformó por alumnos del Colegio PCEI Real Audiencia de Quito, con el criterio de que fueran del nivel de básica superior y bachillerato. El tamaño es de carácter finito, se estableció mediante un cálculo para la misma. La población se conformó de 500 educandos, al calcular la muestra según la formula arroja un número de 223 estudiantes, con un margen de error del 5%, margen de confianza de 95 %.

N= Tamaño de la población

n= Tamaño de la muestra

E= Error de estimación

La fórmula: $n = \frac{N}{(E)^2(N-1)+1}$

$$n = \frac{500}{(0,05)^2(500-1)+1}$$

$$n = \frac{500}{2,24}$$

$$n = 223,2$$

3.2.5. Proceso de Selección de la Muestra

La muestra quedó constituida por 223 estudiantes de las cuales 73 son del nivel Educación General Básica y 162 pertenecen al nivel Bachillerato General Unificado, todos

matriculados en el período de octubre a marzo del programa de estudios acelerado de escolaridad inconclusa año 2021-2022, de los cuales sus edades fluctúan entre los 18 y 30 años sin exclusión de estado civil, ni de sexo.

3.3. *Los Métodos y las Técnicas*

La selección de las medidas acertadas para medir las variables es fundamental para el éxito de la investigación (Ato, López y Benavente 2013, p. 1039). Para la actual investigación se diseñaron y se aplicaron los siguientes instrumentos:

3.3.1. *Ficha sociodemográfica*

Fue construida por la autora de la presente investigación, con la finalidad de identificar indicadores sociodemográficos que pueden guardar relación con las variables a explorar. En ella se encuentra información de la muestra como la edad, estado civil, sexo, número de personas a cargo, nivel de escolaridad, tenencia de vivienda, ocio, ingreso económico y período de rezago alcanzado. Por otra parte, también se realizaron preguntas sobre si se ha participado en actividades de salud mental, indagación de síntomas relacionadas al estrés, y preguntas sobre el desempeño académico de los participantes.

3.3.2. *Inventario de estrés académico SISCO*

El Inventario Sistemático Cognoscivista (SISCO) del Estrés Académico, es un instrumento diseñado por Arturo Barraza-Macías en 2002, y actualizado en 2006, con la finalidad de medir de manera precisa el estrés en el ámbito académico (Alania, Llancari, De la Cruz y Ortega, 2020, p. 115). Este inventario se compone por 21 ítems en total, consta de tres dimensiones que hacen referencia a cada componente procesual del estrés que son: estresores correspondientes a 9 ítems; síntomas de 18 ítems; y estrategias de afrontamiento 8 ítems. El tiempo de duración estimado es indistinto, pero se proyecta que puede ser en el lapso de 10 a 15 minutos aproximadamente. El mismo autor Barraza (2018), encuentra que el instrumento

presenta una confiabilidad de .92 en alfa de Cronbach y .89 de confiabilidad por mitades bajo fórmula de Spearman (p. 35).

En cuanto a su conformación, el primer filtro responde la pregunta respecto al consentimiento si quiere ser evaluado; seguido de esto, la medición se hace a manera de escala de Likert de la siguiente manera: 1 corresponde a la categoría N nunca (no me ocurre nunca), 2, la categoría CN pocas veces (me ocurre pocas veces o casi nunca), 3 la categoría A a veces (me ocurre algunas veces), 4 la categoría CS casi siempre (me ocurre mucho) y 5 la categoría S siempre (me ocurre siempre).

3.3.3. Escala de Procrastinación académica de Busko (EPA).

Esta escala fue diseñada por Deborah Ann Busko en 1998 para “estudiar las causas y las consecuencias del perfeccionismo y la procrastinación en alumnos de pregrado de la Universidad de Gueph” (Alegre, 2013, p. 67); y posteriormente adaptado en Perú por Óscar Álvarez en 2010, la cual se usó en este estudio. El EPA consta de 16 ítems con cinco opciones de respuesta: Nunca, Pocas Veces, A veces, Casi Siempre y Siempre, asignando a cada pregunta la puntuación de 1 al 5 respectivamente. Las propiedades psicométricas demuestran una consistencia interna adecuada de alfa de Cronbach de .80 y una estructura unidimensional que explica el 23.89% de la varianza total del instrumento (Domínguez, Villegas y Centeno, 2014, p. 295). En general, la realización del cuestionario lleva entre 8 y 12 minutos, y en el caso del tiempo total no supera los 17 minutos, esto permite que se evalúe con fiabilidad la propensión hacia la procrastinación académica.

Capítulo IV: Análisis E Interpretación De Resultados

4.1. Análisis e Interpretación de Datos Obtenidos

En la presente tesina se procede con la develación de los resultados, mediante la siguiente estructura

1. Caracterización de la muestra acorde los factores sociodemográficos

2. Análisis detallado de la evaluación estrés académico y procrastinación académica
3. Análisis de correlación de la muestra de estudio de las variables estrés académico y procrastinación académica.

Caracterización de la Muestra

Concerniente a las investigaciones efectuadas acerca de los estados emocionales, es de imperante interés considerar la prospección de elementos sociodemográficos, con marcado énfasis en población adulta ya que, se ha experimentado una sólida correlación de factores sociodemográficas con el estado emocional, para ello se han indagado en las siguientes variables: edad, sexo, estado civil y nivel educativo y satisfacción del estado de salud. En esta sección se describen las características sociodemográficas de los copartícipes. Los datos, se categorizan en variables personales, nivel de estudios, y autopercepción del estado motivacional de los estudiantes.

4.2. Análisis Descriptivo de la Muestra

Análisis Descriptivo: El Inventario SISCO del Estrés Académico

A continuación, se exponen los resultados finales en base a los resultados del instrumento aplicado:

Tabla 1: Resultados de Estrés Académico

Estrés				Porcentaje	Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	26,00	1	,4	,4	,4
	28,00	2	,9	,9	1,3
	29,00	2	,9	,9	2,2
	30,00	1	,4	,4	2,7
	33,00	2	,9	,9	3,6
	34,00	1	,4	,4	4,0
	36,00	1	,4	,4	4,5
	37,00	1	,4	,4	4,9
	38,00	1	,4	,4	5,4
	39,00	1	,4	,4	5,8
	41,00	2	,9	,9	6,7

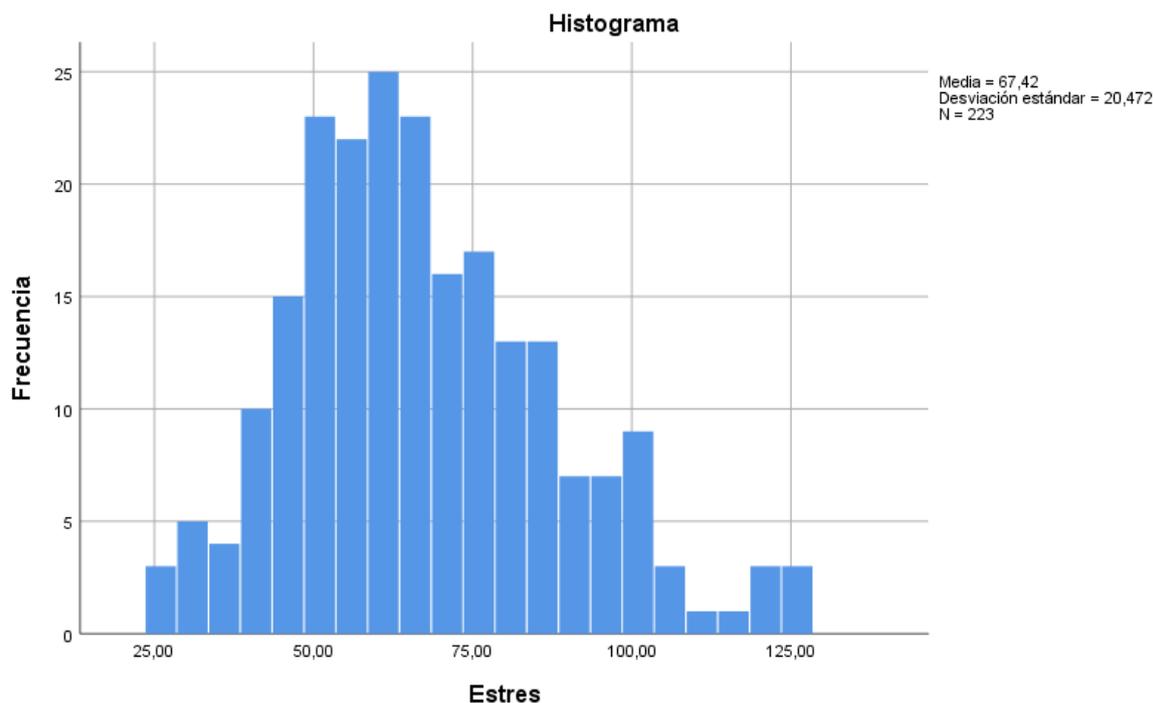
42,00	4	1,8	1,8	8,5
43,00	3	1,3	1,3	9,9
44,00	2	,9	,9	10,8
45,00	6	2,7	2,7	13,5
46,00	2	,9	,9	14,3
47,00	1	,4	,4	14,8
48,00	4	1,8	1,8	16,6
49,00	4	1,8	1,8	18,4
50,00	2	,9	,9	19,3
51,00	4	1,8	1,8	21,1
52,00	9	4,0	4,0	25,1
53,00	4	1,8	1,8	26,9
54,00	2	,9	,9	27,8
55,00	4	1,8	1,8	29,6
56,00	5	2,2	2,2	31,8
57,00	4	1,8	1,8	33,6
58,00	7	3,1	3,1	36,8
59,00	1	,4	,4	37,2
60,00	7	3,1	3,1	40,4
61,00	3	1,3	1,3	41,7
62,00	5	2,2	2,2	43,9
63,00	9	4,0	4,0	48,0
64,00	5	2,2	2,2	50,2
65,00	4	1,8	1,8	52,0
66,00	6	2,7	2,7	54,7
67,00	5	2,2	2,2	57,0
68,00	3	1,3	1,3	58,3
69,00	5	2,2	2,2	60,5
70,00	2	,9	,9	61,4
71,00	3	1,3	1,3	62,8
72,00	3	1,3	1,3	64,1
73,00	3	1,3	1,3	65,5
74,00	6	2,7	2,7	68,2
75,00	5	2,2	2,2	70,4
76,00	3	1,3	1,3	71,7
78,00	3	1,3	1,3	73,1
79,00	3	1,3	1,3	74,4
80,00	3	1,3	1,3	75,8
81,00	3	1,3	1,3	77,1
82,00	1	,4	,4	77,6
83,00	3	1,3	1,3	78,9
84,00	3	1,3	1,3	80,3
85,00	2	,9	,9	81,2

86,00	4	1,8	1,8	83,0
87,00	1	,4	,4	83,4
88,00	3	1,3	1,3	84,8
89,00	1	,4	,4	85,2
90,00	3	1,3	1,3	86,5
92,00	1	,4	,4	87,0
93,00	2	,9	,9	87,9
94,00	2	,9	,9	88,8
95,00	1	,4	,4	89,2
96,00	1	,4	,4	89,7
97,00	3	1,3	1,3	91,0
99,00	2	,9	,9	91,9
100,00	3	1,3	1,3	93,3
101,00	1	,4	,4	93,7
102,00	2	,9	,9	94,6
103,00	1	,4	,4	95,1
104,00	2	,9	,9	96,0
105,00	1	,4	,4	96,4
111,00	1	,4	,4	96,9
115,00	1	,4	,4	97,3
119,00	1	,4	,4	97,8
120,00	1	,4	,4	98,2
123,00	1	,4	,4	98,7
125,00	3	1,3	1,3	100,0
Total	223	100,0	100,0	

Información elaborada por el autor.

La encuesta se aplicó a un total de 223 estudiantes de la institución educativa, de los cuales se obtuvo una media de 67,42 (Me ocurre alguna vez), como se muestra en el gráfico a continuación:

Ilustración 1: Historiograma de Estrés Académico



Información elaborada por el autor.

Análisis Descriptivo: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

A continuación, se muestra la tabulación de la encuesta aplicada a los estudiantes de la institución antes mencionada:

Tabla 2: Resultados de encuesta de la procrastinación académica

Procrastinación					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	16,00	3	1,3	1,3	1,3
	18,00	1	,4	,4	1,8
	22,00	1	,4	,4	2,2
	23,00	1	,4	,4	2,7
	24,00	1	,4	,4	3,1
	25,00	3	1,3	1,3	4,5
	26,00	1	,4	,4	4,9
	27,00	1	,4	,4	5,4
	28,00	1	,4	,4	5,8
	29,00	1	,4	,4	6,3
	30,00	5	2,2	2,2	8,5
	31,00	3	1,3	1,3	9,9
	32,00	15	6,7	6,7	16,6

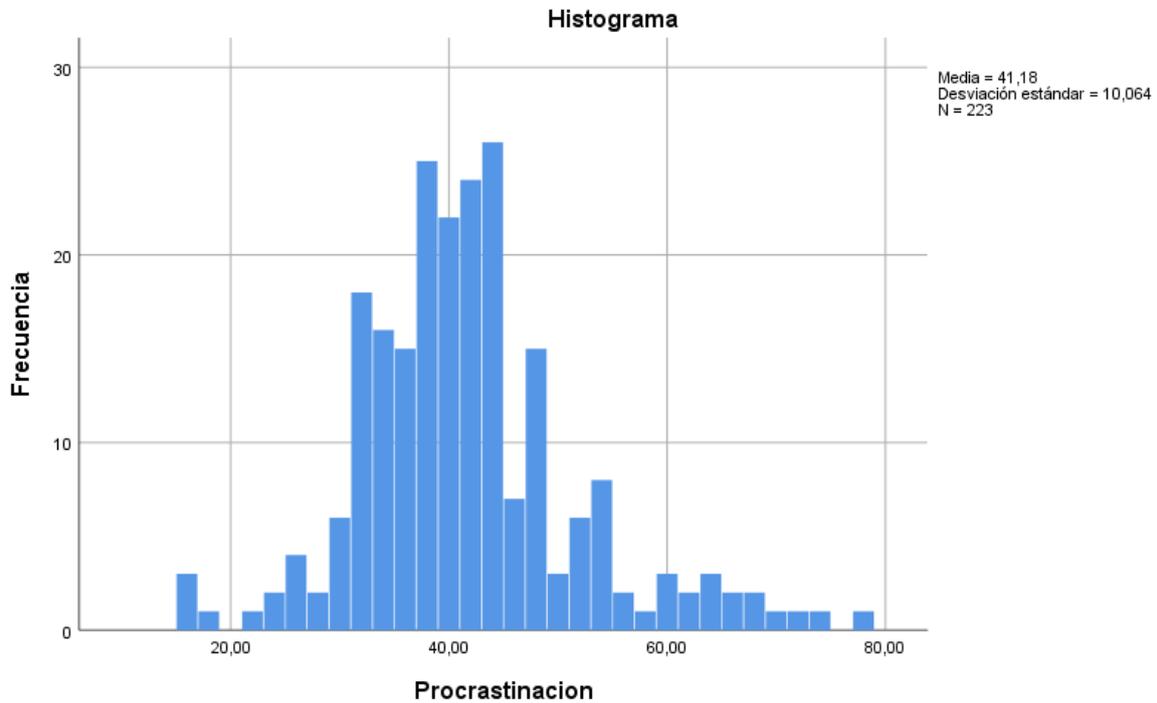
33,00	6	2,7	2,7	19,3
34,00	10	4,5	4,5	23,8
35,00	4	1,8	1,8	25,6
36,00	11	4,9	4,9	30,5
37,00	12	5,4	5,4	35,9
38,00	13	5,8	5,8	41,7
39,00	7	3,1	3,1	44,8
40,00	15	6,7	6,7	51,6
41,00	16	7,2	7,2	58,7
42,00	8	3,6	3,6	62,3
43,00	16	7,2	7,2	69,5
44,00	10	4,5	4,5	74,0
45,00	4	1,8	1,8	75,8
46,00	3	1,3	1,3	77,1
47,00	4	1,8	1,8	78,9
48,00	11	4,9	4,9	83,9
49,00	2	,9	,9	84,8
50,00	1	,4	,4	85,2
51,00	2	,9	,9	86,1
52,00	4	1,8	1,8	87,9
53,00	5	2,2	2,2	90,1
54,00	3	1,3	1,3	91,5
55,00	1	,4	,4	91,9
56,00	1	,4	,4	92,4
57,00	1	,4	,4	92,8
59,00	2	,9	,9	93,7
60,00	1	,4	,4	94,2
61,00	1	,4	,4	94,6
62,00	1	,4	,4	95,1
63,00	2	,9	,9	96,0
64,00	1	,4	,4	96,4
66,00	2	,9	,9	97,3
67,00	1	,4	,4	97,8
68,00	1	,4	,4	98,2
69,00	1	,4	,4	98,7
72,00	1	,4	,4	99,1
73,00	1	,4	,4	99,6
77,00	1	,4	,4	100,0
Total	223	100,0	100,0	

Información elaborada por el autor.

La encuesta se aplicó a un total de 223 estudiantes de la institución educativa, de los

cuales se obtuvo una media de 41,18 (Me ocurre alguna vez), como se distingue en la siguiente figura.

Ilustración 2: : Histograma de la procrastinación académica



Información elaborada por el autor.

Para segmentar los resultados obtenidos, se lo clasificó en diferentes niveles según la respuesta obtenida por los estudiantes, los cuales son:

Tabla 3 Clasificación de los niveles de Procrastinación Académica

RESPUESTA DE LOS RESULTADOS	
Nunca	Bajo
A veces	Medio
Siempre	Alto

Información elaborada por el autor.

Los resultados obtenidos se los agruparon para establecer las frecuencias y por estudiante tener el nivel respectivo:

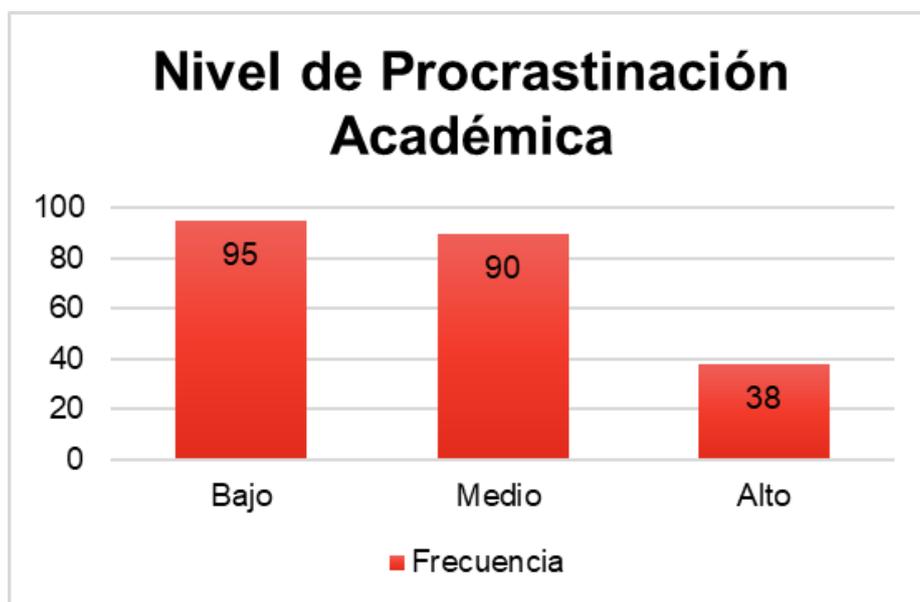
Tabla 4 Frecuencia de los niveles de procrastinación académica

Nivel de	Frecuencia	Porcentaje
-----------------	-------------------	-------------------

Procrastinación Académica		
Bajo	95	43%
Medio	90	40%
Alto	38	17%
Total General	223	100%

Información elaborada por el autor.

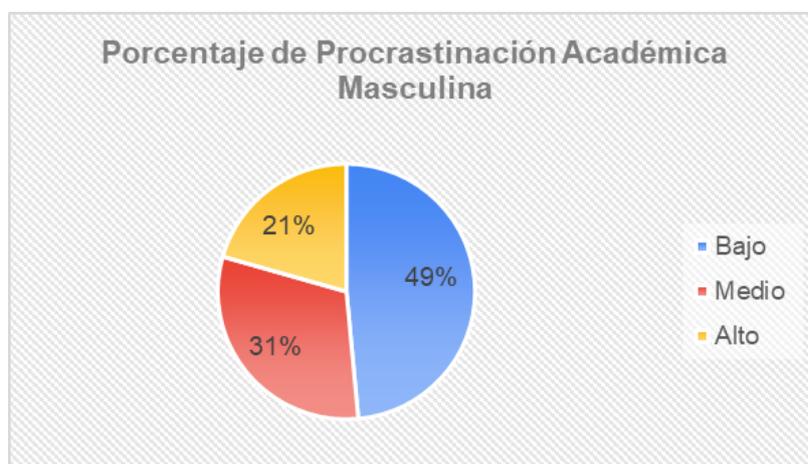
Ilustración 3: Gráfico de barras de la frecuencia del nivel de procrastinación académica



Información elaborada por el autor.

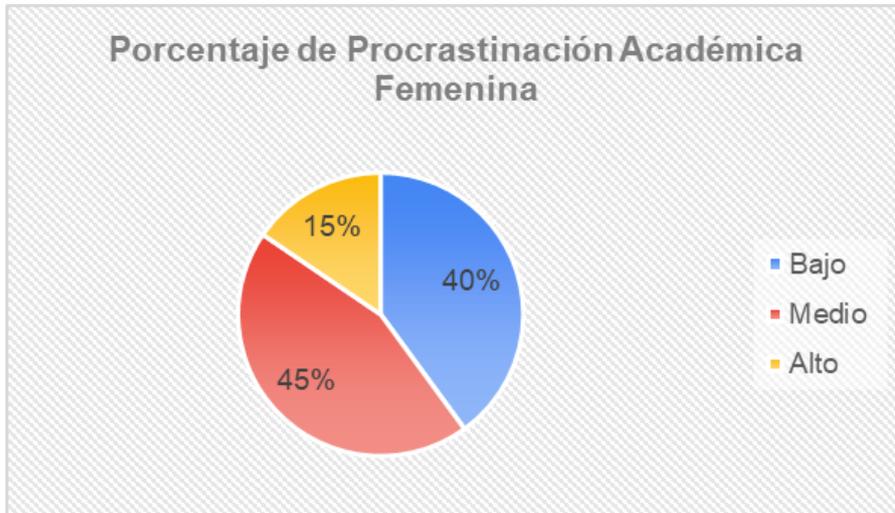
Cuando se segmenta los niveles de procrastinación académica según el sexo se obtiene los siguientes resultados:

Ilustración 4: Gráfico circular del porcentaje de procrastinación académica en hombres



Información elaborada por el autor.

Ilustración 5: Gráfico circular del porcentaje de procrastinación académica en mujeres



Información elaborada por el autor.

Se puede evidenciar que, según el sexo el nivel alto de procrastinación académica predomina en hombres.

4.2 **Discusión de resultados**

4.3. **Análisis de Correlación Estrés Académico, Procrastinación Académica**

El presente análisis evidencia el nivel de relación entre dichas variables a través de los respectivos datos en relación al coeficiente de Pearson (r) en cuanto a cada una de las variables centrales que son el estrés académico y procrastinación académica. Se puede apreciar que existe una débil relación entre el estrés académico y la procrastinación académica presentes en la población adulta no institucionalizada, es decir, se evidencia una correlación positiva débil entre las variables acorde a los resultados.

Tabla 5: Resultados de la correlación en encuesta

Estadísticos descriptivos			
	Media	Desv. Desviación	N
Estrés test	3,0253	,58330	223
Procrastination test	3,1912	1,07912	221

Información elaborada por el autor.

Existe una correlación positiva entre las variables. Sin embargo; para tener un valor comparativo, se muestra a continuación el coeficiente de Pearson el cual es de ($r= 0,258$).

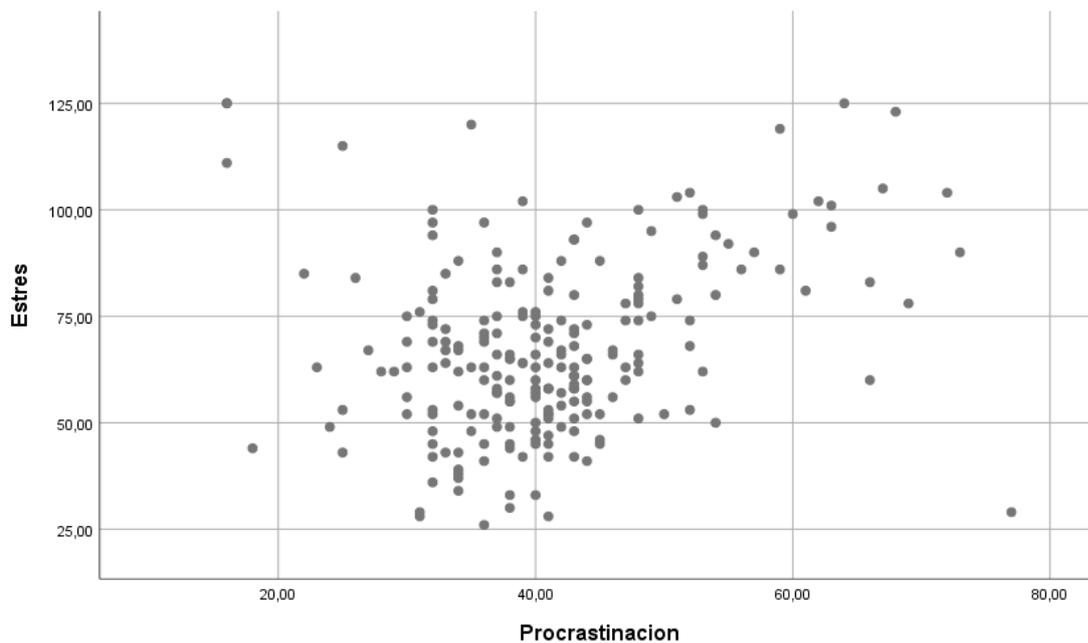
Tabla 6: Cuadro de correlación entre variables.

Correlaciones		ESTRÉS TEST	PROCRASTI NACION TEST
ESTRESTEST	Correlación de Pearson	1	,258**
	Sig (bilateral)		,000
	N	223	223
PROCRASTINACION TEST	Correlación de Pearson	,258**	1
	Sig (bilateral)	,000	
	N	223	223

Información elaborada por el autor.

Para comprobar la relación que existen entre las variables de estrés y la procrastinación académicas, se realiza un gráfico de dispersión como se muestra en la siguiente figura:

Ilustración 6: Gráfico de dispersión entre variables.



Información elaborada por el autor.

Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos se puede determinar que, en primera instancia existe relación, pero no es significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de la Unidad Educativa PCEI Real Audiencia De Quito en la Ciudad de Guayaquil-Provincia del Guayas, debido a que se obtuvo una correlación de Pearson ($r=0,258$) por lo que la hipótesis planteada se rechaza, y se abre la posibilidad de realizar nuevas investigaciones que indaguen los factores por los que se arrojaron dichos resultados. Tal y como Yarlequé et. al. (2016) en sus hallazgos encontró que no existe una relación estadística particular entre ambas variables.

En segundo lugar, los niveles de procrastinación académica adquiridos a través de la aplicación de Escala de Procrastinación Académica EPA aportan con la media de 3,03 perteneciente a la respuesta “me ocurre alguna vez”, por lo que los comportamientos procrastinadores en la muestra tienen una frecuencia media. Se evidenció leve prevalencia en la subescala “falta de motivación”.

En tercer lugar, se determinó que los niveles de estrés académico presentados en la población son medias, según el resultado arrojado de 3,19 en la respuesta “algunas veces”, por lo que dicha muestra presenta sintomatología leve. Se presentó una prevalencia leve en la subescala “baja dependencia”. Sociodemográficamente, se evidencia significancia de niveles de estrés en mujeres.

5.2. Recomendaciones

A partir del análisis efectuado dentro de las conclusiones, se recomienda: En primer lugar a los estudiantes, a potenciar los resultados positivos obtenidos en cuanto al estrés participando de manera activa en seminarios o capacitaciones que promuevan a la elevación de los niveles de sensación de seguridad, motivación, habilidades sociales, etc. para lograr mayor

equilibrio personal, elevar los niveles de autoestima. Adicional a eso, participar en talleres, y así logren conocer estrategias efectivas de gestión en situaciones de estrés en relación a los estudios, direccionados a beneficio del educando y su familia.

A los directivos la institución, contar con asesoría constante de profesionales de salud mental, o implementar un departamento DECE de orientación, para realizar varias campañas de promoción y prevención del estrés académico y la procrastinación académica, con calidad humana para el beneficio de los discentes y de la comunidad educativa en su conjunto.

Finalmente, a los docentes, establecer pautas de acción pedagógicas óptimas, para abordar los casos de estudiantes que presentan estrés y procrastinación académica, tomando en cuenta que los adultos cuentan con responsabilidades múltiples, además del desafío que supone retomar estudios de secundaria.

11. BIBLIOGRAFÍA

- Alania, R., Llancari, R., De la Cruz, M., y Ortega, D. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium revista científica de Ciencias Sociales*, 4(2), 111-130.
<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669/867>
- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y representaciones*, 1(2), 57-82.
<https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/29/112>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 13(1), 159-177.
<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3), 1038-1059.
<https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v29n3/metolologia.pdf>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista con-ciencia* (1)2, 115-124. http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1183063.pdf>
- Barraza, A. (2007), *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico*. ECORFAN: México. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>

- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model*. [Tesis de masterado]. Universidad de Guelph: Ontario.https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/bitstream/handle/10214/20169/Busko_DeborahA_MA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Caldera, J., Pulido, B., y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del Centro Universitario de los Altos. *Revista de educación y desarrollo*, 7(1), 77-82.
https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. [Tesis de pregrado]. Universidad de Antioquia.
https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16050/1/CardonaLeandra_2015_RelacionesProcrastinacionAcademica.pdf
- Carranza, R., y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 3(2), 95-108.
<https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>
- De Camargo, B. (2010). Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. *Revista Médica Científica*, 17(2).
<https://revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/103>
- Domínguez, S., Villegas, G., y Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *LIBERABIT*, 20(2), 293-304. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2>
- Estrada, E. (2020). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes del séptimo ciclo de educación básica regular. *Horizonte de la ciencia*, (20)1, 195-205.
<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/777/980>

- Ferrari, J. R., y Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of social behavior and personality*, 10(1), 135. <https://n9.cl/dd191>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Springer Science & Business Media.
- García, C. (2006). *La medición en ciencias sociales y en la psicología*. En: Landeros, René y González, Mónica. Estadística con SPSS y metodología de la investigación. México: Trillas.
- García, D. E. R., Cevallos, L. T. B., Villacís, M. S. F., & Andrade, L. D. J. C. (2021). Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana. *INSPILIP Revista Ecuatoriana de Ciencia, Tecnología e Innovación en Salud Pública*.
- García, N. B., & Zea, R. M. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82.
- Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista complutense de educación*, 28(1), 307-324. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/49682/50135>
- Hernández, C., y Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista ALERTA*, 2(1), 76-79. <https://alerta.salud.gob.sv/wp-content/uploads/2019/04/Revista-ALERTA-An%CC%83o-2019-Vol.-2-N-1-vf-75-79.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6ta edición. México: Editorial McGraw-Hill.
- Hogan Thomas, P. (2004). *Pruebas psicológicas*. México: El Manual Moderno.

- Macan, T., Shahani, C., Dipboye, R., y Philips, A. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of educational psychology*, 82(4), 760, 768. <https://www.redalyc.org/pdf/773/77325885022.pdf>
- Martínez, E., y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), 11-22. <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Monreal, C., Marco, M., y Amador, L. (2001). El adulto: etapas y consideraciones para el aprendizaje. *Eúphoros*, 3(1), 97-112. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1183063.pdf>
- Natividad, L., García, R., y Pérez, F. *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. [Tesis de doctorado]. Universidad de Valencia.
- Ostoich, G. (2019). Manejo del tiempo por el procrastinador en las organizaciones públicas occidentales posmodernas: Caso de estudio inspección del trabajo del estado Mérida. *Sapientia organizacional*, 6(11), 166-199. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5530/553066143008/553066143008.pdf>
- Palacios, J. (2020). Condiciones personales asociadas al estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista varela*, 20(50), 350-365. <http://revistavarela.uclv.edu.cu/index.php/rv/article/view/7/9>
- Plazas, E. (2006). B.F. Skinner: La búsqueda de orden en la conducta voluntaria. *Universitas psychologica*, 5(2), 371-384. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a13.pdf>
- Quant, D. M., y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815146.pdf>
- Quispe, C. (2020). Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima metropolitana. [Tesis de pregrado]. Pontificia Universidad Católica del Perú: Lima.

https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/17440/QUISPE_MAR_TIJENA_CAMILA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Real Academia Española. (2020). Procrastinación. Diccionario de la lengua española.

Rodríguez, J. (2018). *La procrastinación y el rendimiento académico en estudiantes de la escuela de periodismo de la universidad Jaime Bausate y Meza, 2013*. [Tesis de postgrado]. Universidad Nacional Hermilio Valdizan: Huánuco.

Rothblum, E. (1990). *Fear of failure: the psychodynamic, need achievement, fear of success, and procrastination models*. Handbook of social and evaluation anxiety. Nueva York: Leitenbreg. https://www.researchgate.net/profile/Esther-Rothblum-2/publication/289950519_Fear_of_Failure/links/5b789a1a4585151fd11f7e19/Fear-of-Failure.pdf

Rueda García, D. E., Borja Cevallos, L. T., Flores Villacís, M. S., y Carvajal Andrade, L. D. J. (2021). Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana. *Revista científica INSPILIP*, (5)1, <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26566/1/21%20RUEDA-BORJA-FLORES%20RELACION%20ENTRE%20ESTRES%20Y%20RENDIMIENTO.pdf>

Sánchez-Hernández, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Revista studiositas*, 5(2), 88-93. <https://core.ac.uk/download/pdf/71891588.pdf>

Solomon, L. J., y Rothblum, E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(44), 503-509. <https://scihub.se/https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65. <https://scihub.se/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Williams, J., Stark, S. y Foster, E. (2008). The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American journal of psychological research*, 4(1), 37-44. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/scmotivationprocrastination.pdf>

Yarlequé, L., Javier, L., Monroe, J., Nuñez, E., Navarro, L., Padilla, M., Matalinares, M., Navarro, L., y Campos, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior en Lima y Junín. *Horizonte de la ciencia*, 6(10), 179-184. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570960870017/570960870017.pdf>

12. ANEXOS

Anexo 1: Ficha Sociodemográfica

Marque con una X:

1. EDAD

- a. 18 – 20 años
- b. 21 – 23 años
- c. 24 _ 30 años

2. ESTADO CIVIL

- a. Soltero (a)
- b. Casado (a) /Unión libre
- c. Separado (a) /Divorciado
- d. Viudo (a)

3. SEXO A CARGO

- a. Hombre
- b. Mujer

4. NUMERO DE PERSONAS

- a. Ninguna
- b. 1 – 3 personas
- c. 4 – 6 personas
- d. Más de 6 personas

5. NIVEL DE ESCOLARIDAD VIVIENDA

- a. segundo curso A
- b. Segundo curso B

familia(s)

6. TENENCIA DE

- a. Propia
- b. Arrendada
- c. Familiar
- d. Compartida con otra(s)

7. USO DEL TIEMPO LIBRE INGRESOS

- a. Otro trabajo
básico)
- b. Labores domésticas

8. PROMEDIO DE

- a. salario mensual (sueldo
- b. trabajadores (informales)

c. Recreación y deporte
(microempresarios)

c. salario diario.

d. Estudio

e. Ninguno

9. CUANTO TIEMPO DEJO DE ESTUDIAR (REZAGO ESTUDIANTIL)

a. Menos de 3 año

b. De 3 a 5 años

c. De 5 a 10 años

d. Más de 10

10. HA PARTICIPADO EN ACTIVIDADES DE SALUD MENTAL REALIZADAS

POR LA UNIDAD EDUCATIVA

a. Si

b. No

11. CUALES DE LAS SIGUIENTES MOLESTIAS HA SENTIDO CON FRECUENCIA EN LOS ULTIMOS SEIS (6) MESES

SINTOMA	SI	NO	EXPLIQUE
Dolor de cabeza			
Dolor de cuello, espalda y cintura			
Dolores musculares			
Dificultad respiratoria			
Gastritis, ulcera			
alteraciones digestiva			
Alteraciones del sueño			

Dificultad para concentrarse			
Mal genio			
Nerviosismo			
Cansancio mental			
Dolor en el pecho (angina)			
Cansancio, fatiga, ardor visual			
ruidos continuos en los oídos			
Sensación de cansancio			

12. EN EL DESARROLLO DE SUS TAREAS ENCUENTRA LOS SIGUIENTES LINEAMIENTOS QUE DEBEN CUMPLIR:

CONDICION	SI	NO	POR QUE / CUAL/ OBSERVACIONES
¿Tiene conocimiento de lo que sucede si no presenta su portafolio en el tiempo indicado ?			
¿Conoce los lineamientos que debes cumplir en la institución educativa?			
¿La clases que se imparten los docentes son dinámicas ?			
¿Considera que los docentes motivan a los estudiantes para evitar la deserción académica ?			
¿Ha recibido capacitación como se debe entregar el portafolio(rubrica) ?			
¿El ambiente escolar es el apropiado para un aprendizaje del estudiante ?			
¿Los docentes manifiestan confianza que permite mantener una conversación sin el temor a ser llamados la atención ?			
¿La metodología aplicada y las herramientas que utiliza ayuda que el estudiantes obtenga un mayor rendimiento y desempeño en sus estudios ?			

¿Sus tareas las realiza con entusiasmo y motivación ?			
¿Existe un lugar en su hogar en el cual está destinado para estudios?			
¿Permanece en una misma posición (sentado) frente a un artefacto tecnológico durante más del 2 hora diarias es incómodo ?			
¿Las tareas que le exigen realizar son monótonas y repetitivas repetitivos?			
¿Tiene un asiento apropiado para recibir las clases y no le resulten incómodos?			
¿Sus tareas son muy exigentes y no puede realizarla ?			
¿Tiene personas que lo guían y colaboran en su aprendizaje ?			
¿Al finalizar su actividad estudiantil , el cansancio que se siente podría afirmar que es normal ?			
¿Considera adecuada la distribución del horario de estudios, de las horas de actividades?			
¿La actividad escolar que desempeña le permite adquirir habilidades y conocimientos?			
¿Los docentes exigen mucho, le pide opinión sobre los temas que se abordan ?			
¿Los conocimientos que se adquieren permiten desempeña le permite aplicar sus habilidades y conocimientos?			

Anexo 2: Inventario SISCO del (Estrés Académico)

Ficha Técnica

Nombre de la Prueba: Inventario SISCO del Estrés Académico

Autores: Arturo Barraza Macías.

Año de Publicación: 2006.

Ámbito de Aplicación: Adolescentes de educación media, superior y postgrado.

Administración: Individual y Colectiva.

Tiempo de Duración: Sin límite de tiempo, pero se estima en un promedio de 10 a 15 minutos aproximadamente.

Áreas de Aplicación: Investigación, orientación y asesoría psicológica en los campos clínicos y educacionales.

Inventario de estrés académico SISCO (Barraza, 2006)

El objetivo de este cuestionario es reconocer las características del estrés que en muchas ocasiones acompañan a los estudiantes durante su de estudios. Es muy importante que respondan con sinceridad al cuestionario de preguntas, para que la investigación no tenga sesgo cabe recalcar que la información será confidencial y se maneja resultado totalmente global, se responderá el cuestionario de manera voluntaria.

1.- ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del módulo escolar?

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

	si	no
Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del módulo escolar		

2.- ¿Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo del ultimo parcial (cinco meses), en escala propuesta (1) es poco (5) mucho?

	1. Nunca	2.casi Nunca	3.algunas Veces	4. casi Siempre	5. Siempre
Señala tu nivel de preocupación o nerviosismo del ultimo parcial (5 meses)					

3.- ¿En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca (2) es rara vez (3) es algunas veces (4) es casi siempre (5) es siempre? Señala que con frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.

	1. Nunca	2.casi Nunca	3.algunas Veces	4. casi Siempre	5. Siempre

La competencia con los compañeros de grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores que incluyen porcentajes sobre la nota final (exámenes , ensayos, trabajos de investigación, etc)					
El tipo de trabajo que te ponen los profesores (consulta de temas , fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales etc.)					
No entender los temas que se abordan en clases					
Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones etc)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra especifique					
	1. Nunca	2.casi Nunca	3.algunas Veces	4. casi Siempre	5. Siempre

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

Reacciones físicas					
	1. Nunca	2.casi Nunca	3.algunas Veces	4. casi Siempre	5. Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadilla)					

Fatiga crónica(cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migraña					
Problema de digestión, dolor abdominal y diarrea					
Rascarse, morderse las uñas etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	1. Nunca	2.casi Nunca	3.algunas Veces	4. casi Siempre	5. Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimiento de depresión y tristeza decaimiento					
Ansiedad ,angustia, desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	1. Nunca	2.casi Nunca	3.algunas Veces	4. casi Siempre	5. Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	1. Nunca	2.casi Nunca	3.algunas Veces	4. casi Siempre	5. Siempre

--	--	--	--	--	--

Anexo 3: La Escala de Procrastinación Académica

el objetivo de aplicar este instrumento es, medir, evaluar o recolectan datos de manera independiente o conjunta, la Escala de Procrastinación Académica, creada por Busko (1998).

Está constituida por 16 reactivos, con cinco alternativas de respuesta:

S- SIEMPRE (Me ocurre siempre)

CS- CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)

A - VECES (Me ocurre alguna vez)

CN -POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca)

N -NUNCA (No me ocurre nunca)

Se puntúan mediante una escala de tipo Likert de cinco puntos. Presenta una fiabilidad a través del coeficiente Alfa de Cronbach de ,86. Su adaptación al español por Álvarez (2010), con una fiabilidad a través del coeficiente Alfa de Cronbach de ,80. La administración de la escala es de forma individual o colectiva. Generalmente, la realización del cuestionario lleva entre 8 y 12 minutos, y en el caso del tiempo total no supera los 17 minutos. Esto permite que se evalúe con fiabilidad la propensión hacia la procrastinación académica.

Anexo 4: Ficha Técnica

Nombre de la Prueba: Escala de Procrastinación en Académica (EPA)

Autores: Edmundo Arévalo Luna y Cols.

Origen o procedencia: La Libertad, Trujillo – Perú.

Año de Publicación: 2011.

Ámbito de Aplicación: Edades entre 18 a 30 años.

Administración: Individual y Colectiva.

Tiempo de Duración: No hay tiempo límite, pero se estima en un promedio de 20 minutos aproximadamente.

Normas que Ofrece: Normas Percentilares / eneatisos.

Áreas de Aplicación: Investigación, orientación y asesoría psicológica en los campos clínicos y educacionales.

Escala de Procrastinación Académica					
--	--	--	--	--	--

		1. SIEMPRE	2. CASI SIEMPRE	3. A VECES	4. POCAS VECES	5. NUNCA
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
6	Asisto regularmente a clases.					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
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					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					

Anexo 5: Estudiantes de la Unidad Educativa PCEI Real Audiencia de Quito socializando las encuestas.

