

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA, RELACIONES INDUSTRIALES Y CIENCIAS DE**  
**LA COMUNICACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**“ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DEL**  
**TERCERO, CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA**  
**PARTICULAR DE AREQUIPA – 2017”**

Tesis presentada por los bachilleres:

AMADO RAMOS, Jorge Arnulfo

CONDORI PARI, Diego Rafael

Para obtener el título profesional de  
PSICÓLOGOS.

Asesorado por: Mg. Milagros Medina

Arenas

**AREQUIPA – PERÚ**

**2019**

## **PRESENTACIÓN**

**SEÑOR RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN.**

**SEÑOR DECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA, RELACIONES INDUSTRIALES Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN.**

**SEÑOR DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA.**

**SEÑOR PRESIDENTE DEL JURADO DICTAMINADOR.**

**SEÑORES CATEDRÁTICOS MIEMBROS DEL JURADO DICTAMINADOR.**

Tenemos el honor de dirigirnos a ustedes con el propósito de poner a su consideración el presente trabajo de tesis titulado: “RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE TERCERO, CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE AREQUIPA – 2017”, el mismo que tras su revisión y dictamen favorable, nos permitirá optar el Título Profesional de Psicólogos.

Arequipa, Mayo de 2019

Bachilleres:

AMADO RAMOS, JORGE ARNULFO

CONDORI PARI, DIEGO RAFAEL

## DEDICATORIA

Dedicado a aquellas personas que nos  
acompañaron e instruyeron, pero que hoy no  
están a nuestro lado; Milagros Yana Quispe,  
compañera y amiga, Dr. Felix Jacobo  
Bautista, docente y mentor.

*Jorge Amado Ramos y Diego Condori Pari*

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecemos a los estudiantes de la Institución Educativa por brindarnos su apoyo y colaboración en la realización de nuestra investigación.

*Jorge y Diego*

## RESUMEN

El estrés es una reacción adaptativa del organismo frente a las demandas de un determinado contexto, en este caso el escolar, mientras que la procrastinación es un defecto en el desempeño de actividades caracterizado por postergar hasta el último minuto labores que necesitan ser completadas. En ambos constructos se pueden presentar repercusiones en componentes cognitivos, afectivos y conductuales. Es por ello que la presente investigación tuvo por objetivo determinar la relación entre ambas variables en estudiantes del tercero, cuarto y quinto año de secundaria, de una institución educativa particular, en la ciudad de Arequipa. La muestra quedó conformada por 159 estudiantes de ambos sexos, de entre 13 y 18 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intencional. El tipo de investigación obedece a un paradigma cuantitativo, y corresponde a un diseño no experimental, transversal, correlacional. Los instrumentos utilizados fueron; Inventario de estrés académico SISCO y Escala de Procrastinación académica de Busko (EPA). Hallamos una correlación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica, ( $r=0.291$ ;  $p<0.05$ ). Así mismo, se encontró que el nivel de estrés académico más frecuente en los estudiantes es el moderado (78%), al igual que el nivel de procrastinación académica (84.9%). Se encontraron diferencias en los niveles de estrés según el sexo, siendo las mujeres quienes presentan mayor estrés que los varones, no se encontró diferencias en los niveles de procrastinación académica.

Concluimos que, existe una correlación significativa entre los niveles de estrés académico y los niveles de procrastinación académica, dicha relación es directamente proporcional, indicando que un mayor estrés está asociado a una mayor procrastinación.

**Palabras clave:** estrés académico, procrastinación académica, escolares.

## **ABSTRACT**

The stress is an adaptive reaction of the organism against the demands of a certain context, in this case the school, while procrastination is a defect in the performance of activities characterized by delaying until the last minute tasks that need to be completed. In both constructs, repercussions on cognitive, affective and behavioral components can occur. That is why this research aimed to determine the relationship between both variables in students in the third, fourth and fifth year of high school, of a particular educational institution, in the city of Arequipa. The sample was made up of 159 students of both sexes, aged between 13 and 18, selected through an intentional non-probabilistic sampling. The type of research obeys a quantitative paradigm, and corresponds to a non-experimental, cross-sectional, correlational design. The instruments used were; Academic Stress Inventory SISCO and Busko's Academic Procrastination Scale (EPA). We found a statistically significant correlation between academic stress and academic procrastination, ( $r = 0.291$ ;  $p < 0.05$ ). Likewise, it was found that the most frequent level of academic stress in students is moderate (78%), as is the level of academic procrastination (84.9%). Differences in the levels of stress were found according to sex, with women being the ones with the greatest stress than men, no differences were found in the levels of academic procrastination.

We conclude that there is a significant correlation between levels of academic stress and levels of academic procrastination, this relationship is directly proportional, indicating that greater stress is associated with greater procrastination.

**Keywords:** academic stress, academic procrastination, schoolchildren.

## INDICE

<b>PRESENTACIÓN .....</b>	<b>ii</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTOS .....</b>	<b>iv</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>xi</b>

## CAPÍTULO I

### PROBLEMA DE ESTUDIO

<b>1. Planteamiento del Problema .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Objetivos .....</b>	<b>3</b>
<b>2.1. Objetivo general .....</b>	<b>3</b>
<b>2.2. Objetivos específicos .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Hipótesis.....</b>	<b>3</b>
<b>4. Importancia del estudio.....</b>	<b>3</b>
<b>5. Antecedentes .....</b>	<b>5</b>
<b>5.1. A nivel internacional .....</b>	<b>5</b>
<b>5.2. A nivel nacional .....</b>	<b>5</b>
<b>5.3. A nivel local.....</b>	<b>9</b>
<b>6. Limitaciones del estudio .....</b>	<b>11</b>
<b>7. Definición de términos.....</b>	<b>11</b>
<b>7.1. Conceptualización del estrés. ....</b>	<b>11</b>
<b>7.2. Estrés académico .....</b>	<b>12</b>
<b>7.3. Conceptualización de la procrastinación. ....</b>	<b>12</b>
<b>7.4. Procrastinación académica.....</b>	<b>13</b>
<b>8. Variables e indicadores .....</b>	<b>14</b>

8.1.	Operacionalización de las variables .....	14
------	---	----

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

1.	Estrés Académico .....	15
1.1.	Evolución histórica del estrés .....	15
1.2.	Concepto de estrés .....	17
1.3.	Teorías referidas al estrés: .....	19
1.3.1.	Teorías basadas en la respuesta .....	19
1.3.2.	Teorías basadas en el estímulo .....	21
1.3.3.	Teorías basadas en la interacción .....	21
1.4.	Tipos de estrés .....	22
1.4.1.	Eutres (estrés positivo) .....	22
1.4.2.	Distrés (Estrés negativo).....	23
1.5.	Causas del estrés .....	24
1.6.	Tipos de estresores.....	24
1.7.	Respuestas al estrés .....	25
1.7.1.	La respuesta del estrés desde el área neuroendocrina: .....	25
1.7.2.	La respuesta del estrés desde el área cognitiva: .....	25
1.7.3.	La respuesta del estrés desde área de la conducta: .....	26
1.8.	Estrés académico .....	27
1.8.1.	Definición De Estrés Académico .....	27
2.	Procrastinación académica.....	28
2.1.	Procrastinación.....	28
2.2.	Evolución histórica de la procrastinación.....	29
2.3.	Definición de procrastinación .....	30
2.4.	Modelos que explican la procrastinación.....	31



2.5.	Tipos de procrastinadores .....	33
2.6.	Tipos de procrastinación .....	34
2.7.	Procrastinación académica.....	35
2.8.	Causas de la procrastinación académica .....	36
2.9.	Consecuencias de la procrastinación académica .....	37
3.	Relación entre estrés académico y procrastinación académica. ....	37

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA**

1.	Tipo y diseño de investigación.....	41
1.1.	Tipo de investigación .....	41
1.2.	Diseño de investigación.....	42
1.3.	Población y muestra .....	42
2.	Instrumentos utilizados .....	43
2.1.	Inventario de estrés académico SISCO.....	43
2.2.	Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA) .....	46
3.	Procedimiento .....	48

### **CAPÍTULO IV**

#### **RESULTADOS**

RESULTADOS .....	50
DISCUSIÓN .....	69
CONCLUSIONES .....	73
RECOMENDACIONES .....	75
BIBLIOGRAFÍA.....	77
ANEXOS .....	82

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Composición de la muestra por género y año de estudio. ....	43
Tabla 2. Nivel de estrés académico presente en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria.....	51
Tabla 3. Frecuencia con la que se presenta el estrés académico en los estudiantes. ....	52
Tabla 4. Frecuencia con la que los estudiantes valoran las demandas del ambiente como estresores. ....	53
Tabla 5. Frecuencia con la que los estudiantes presentan los síntomas del estrés académico. ....	54
Tabla 6. Frecuencia los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento. ....	55
Tabla 7. Comparar lo niveles de estrés académico entre varones y mujeres estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria. ....	56
Tabla 8. Comparar el nivel de estrés académico por grado. ....	57
Tabla 9. Porcentaje de estresores que presentan los estudiantes evaluados. ....	58
Tabla 10. Porcentaje de síntomas físicos del estrés. ....	59
Tabla 11. Porcentaje de síntomas psicológicos del estrés.....	60
Tabla 12. Porcentaje de síntomas comportamentales del estrés.....	61
Tabla 13. Porcentaje de Estrategias de Afrontamiento. ....	62
Tabla 14. Niveles de procrastinación académica que evidencian los estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria. ....	63
Tabla 15. Porcentaje de Factor I Autorregulación académica. ....	64
Tabla 16. Porcentaje de Factor II Postergación de actividades.....	65
Tabla 17. Comparar los niveles de procrastinación académica entre varones y mujeres estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria. ....	66
Tabla 18. Comparar el nivel de procrastinación académica por grado. ....	67
Tabla 19. Determinar la correlación entre estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de tercero, cuarto y quinto del nivel secundario. ....	68

## INTRODUCCIÓN

Actualmente se puede considerar que el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos de nuestra vida diaria. “Tenemos que vivir enfrentando estrés, para no tenerlo tendríamos que dormir todo el día, o no salir a la calle, no viajar, o no vivir la vida” (Cruz y Vargas, 2001, p.39), lo cual o quiere decir que toda actividad produzca estrés, esto depende de las circunstancias dentro de las cuales nosotros, como individuos, desempeñamos.

Cuando se habla de estrés escolar se tiene una noción vaga e insuficiente de su significado, y es que el término estrés académico, o escolar, no ha sido definido en la literatura clínica, sin embargo, los niños y adolescentes se ven enfrentando situaciones de alta demanda y exigencia académica, las cuales pueden afectar su rendimiento, conducta y relaciones interpersonales. Es por esta razón que consideramos importante estudiar los niveles de estrés en los escolares. Caldera, Pulido y Martínez (citados por Gutiérrez y Amador, 2016) nos dicen que: “El estrés es un problema de salud mental que afecta al 50% de la población y está presente en todos los ámbitos, incluido el educativo, además es considerado como un factor grave, generador de diversas patologías” (p.24). Y es que últimamente se hacen más evidentes las dificultades de estrés y procrastinación en las personas a partir del ingreso a la secundaria.

Maturana y Vargas (2014) nos dicen: “Los niños y adolescentes en etapa escolar se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores, tanto internos como externos. Los síntomas que se asocian al estrés acompañan a cuadros adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales”. (p.35).

El estrés escolar es un fenómeno presente y actuante, los escolares pueden padecer de estrés a lo largo del año académico, desde su ingreso al momento de adaptarse, la relación con sus compañeros y docentes, las tareas, evaluaciones, entre otros.

Siguiendo esta línea, tomamos la conducta procrastinadora como una variable asociada. Ya que ésta con frecuencia, dificulta y perjudica el éxito académico y constituye una importante fuente de estrés, ansiedad y malestar psicológico, y que puede llegar a perjudicar la salud de los estudiantes. (Natividad, 2014)

El estudio de las posibles incidencias de la procrastinación sobre el bienestar físico y psicológico de los estudiantes es un tema de reciente interés. Las pocas investigaciones que se encuentran al respecto demuestran que está altamente relacionado al estrés académico, en este sentido observamos los siguientes estudios:

Guzmán nos dice que las personas que procrastinan tienden a sufrir más estrés y presentan un déficit en su salud mental en general. (Mamani, 2017)

Sirois (citado por Natividad, 2014) ha encontrado que, diversos estudios con poblaciones de estudiantes y de adultos apoyan la idea de que el estrés actúa como variable mediadora entre la procrastinación y los problemas de salud.

Ambos constructos mencionados se han estudiado en su mayoría en universitarios, o en su defecto, han sido estudiados de manera separada. Así mismo, Sirois (citado por Natividad, 2014) nos menciona que: “pese a las evidencias de esta relación positiva, son escasos los estudios que hayan explorado por qué los procrastinadores experimentan altos niveles de estrés, ni se ha indagado sobre los vínculos entre ambos constructos” (pp.88-89).

Por tal, la presente investigación busca contribuir al conocimiento del estrés y procrastinación en el ámbito educativo, al realizarlo en adolescentes en edad escolar, a diferencia de las investigaciones realizadas, considerando que su inicio está en esta etapa

de la vida y que es en la edad escolar donde podemos intervenir de mejor manera a las personas que presentan cuadros de estrés y procrastinación, para que en la vida universitaria o laboral puedan desarrollarse profesionalmente de manera adecuada.

El presente trabajo se encuentra dividido en cuatro capítulos. En el primer capítulo se presenta al Problema de estudio, donde se incluye el planteamiento del problema, objetivos, hipótesis, justificación, antecedentes, limitaciones del estudio, definición de términos y variables e indicadores. En el segundo capítulo se desarrolla el marco teórico y definiciones de los constructos que se van a estudiar. En el tercer capítulo se describe la metodología de la investigación, identificación de la población, descripción de los instrumentos y el procedimiento para la recolección de datos. El cuarto capítulo corresponde a los resultados, en este apartado discutiremos los mismos, en función a los hallazgos de otros autores y a la teoría que sustenta las bases de las variables estudiadas. Finalmente presentamos nuestras conclusiones y recomendaciones, y en la última parte se incluyen las referencias bibliográficas y anexos.

## **CAPITULO I**

### **PROBLEMA DE ESTUDIO**

#### **1. Planteamiento del Problema**

Las exigencias del mundo de hoy obligan a los estudiantes a estar mejor preparados para obtener un óptimo desempeño en el colegio y, a posteriori, lograr un ingreso seguro a la universidad y/o a una institución de educación superior. El problema se concentra en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental.

De acuerdo a un artículo presentado por la PUCP al diario La República en marzo del 2018, señala que mayoría de peruanos, un 80% aproximadamente, sufre o han sufrido estrés, y no solo eso, indica que el peruano sufre de cambios frecuentes de ánimo, insomnio y otras situaciones extremas asociadas al estrés. Sin ir muy lejos, estudios en

Arequipa señalan que en colegios preuniversitarios y estudiantes postulantes a la universidad presentan un nivel de estrés moderado.

El estudiante se ve expuesto a una serie de demandas que pueden ser consideradas estresores (tareas, exámenes, presentación de trabajos, exposiciones, clases adicionales o de refuerzo, entre otros) y, para llevarlas a cabo con éxito, deben ser lo suficientemente responsables con la consecución de sus objetivos, tener actitudes positivas hacia el logro de las actividades, evitar aplazamientos en las tareas, gestionar eficazmente el tiempo y los recursos disponibles, automatizarse en el logro a la meta.

Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta, así como reflexionar antes de actuar automáticamente en respuesta a las demandas del entorno, de ahí la importancia de poder abordarlas desde temprana edad, ya que su falta de control sería considerada como predictor de la procrastinación académica. (Valencia, 2015)

La conducta procrastinadora con frecuencia dificulta y perjudica el éxito académico y constituye una importante fuente de estrés, ansiedad y malestar psicológico que puede llegar a perjudicar la salud de los estudiantes. (Natividad, 2014).

Dada la importancia de esta temática, es de interés nuestro determinar la relación que existe entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria, debido a que ambos constructos han sido poco estudiados en esta población y, teniendo en cuenta los aspectos mencionados anteriormente, los cuales son importantes para el contexto académico, pretendemos dar respuesta a:

¿Cuál es la relación entre estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes del tercero, cuarto y quinto año de educación secundaria de una institución educativa particular en la ciudad de Arequipa?

## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivo general**

- Determinar la relación entre procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes del tercero, cuarto y quinto año de educación secundaria de una institución educativa particular en la ciudad de Arequipa.

### **2.2. Objetivos específicos**

- a. Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria.
- b. Identificar el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria.
- c. Comparar los niveles de estrés académico entre varones y mujeres estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria.
- d. Comparar los niveles de procrastinación académica entre varones y mujeres estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria.

## **3. Hipótesis**

Existe una correlación positiva entre estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de tercero, cuarto y quinto año de educación secundaria de una institución educativa particular en la ciudad de Arequipa.

## **4. Importancia del estudio**

El estrés es un proceso dinámico y complejo que depende de la valoración que cada individuo haga de los eventos externos y los identifique como una amenaza que sobrepasa a sus capacidades o que puede ser considerado como positivo, es decir, favorable para el individuo. Esta evaluación que se hace de los eventos varía en función a la etapa del desarrollo en que el sujeto se encuentre, por todo ello la perspectiva relacional



nos hace reconocer una amplia variedad de respuestas y reacciones ante diferentes eventos de la vida cotidiana (Lazarus y Folkman, 1986, citado por Franco, 2013).

Considerando entonces que esta investigación se hace en adolescentes, debemos reconocer que esta etapa se caracteriza por cambios notables; físicos, psicológicos, sociales, etc. Es una crisis de crecimiento, considerada la transición a la vida adulta, por tanto en esta etapa los individuos se enfrentan a una variedad de exigencias, presiones y preocupaciones cada vez mayores que si no son afrontadas de modo correcto, puede ocasionar dificultades en su salud y bienestar general (Franco, 2013)

Los adolescentes no solo se preocupan por la elección de su futuro, sino también por sus relaciones interpersonales, amorosas, problemas familiares, el autoconocimiento, la identidad, la elección de su vocación; siendo la incertidumbre frente al futuro el más frecuente (Franco, 2013).

Así mismo, la presente investigación se fundamenta en la necesidad de profundizar la comprensión del estrés en contextos escolares y se busca explorar los niveles de procrastinación académica predominante. A partir de este conocimiento se pretende encontrar la posible correlación que estas variables evidencian. Se busca aportar conocimiento, ya que el estrés tanto como la procrastinación dificultan el éxito académico y son fuentes para desarrollar problemas físicos y psicológicos en los estudiantes; dificultades en su salud, incluyendo cuadros más graves de estrés, el abandono de los estudios, etc. Así mismo, al conocer mejor la correlación entre ambas variables, se puedan tomar las medidas más óptimas en la prevención y promoción de la salud para que el estudiante en la vida universitaria evite la procrastinación.

Las investigaciones en Perú relacionadas al estrés y la procrastinación son aun escasas, por tanto surge la necesidad de contar con mayores datos que permitan acercarnos al problema con mayor exactitud y así poder reconocer mejor las fuentes del estrés y poder

generar protocolos y planes de tratamiento, como también programas preventivos para instituciones educativas.

## **5. Antecedentes**

En relación al tema de estudio, encontramos los siguientes antecedentes investigativos:

### **5.1. A nivel internacional**

- Álvarez M. (2018) *Niveles de procrastinación en estudiantes de cuarto y quinto de bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala* (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Nueva Guatemala de la Asunción, Guatemala.

El objetivo principal del estudio era determinar el nivel de procrastinación de los estudiantes de 4to y 5to Bachillerato, con edades comprendidas entre los 16 a 18 años de edad. Según los resultados obtenidos en el cuestionario CP2015, se pudo determinar que el 81% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de procrastinación.

- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios* (Tesis grado). Universidad de Antioquia, Medellín, España.

Esta investigación tuvo como objetivo identificar y analizar las relaciones entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes de la universidad de Antioquia. La muestra estuvo conformada por 198 estudiantes, 118 mujeres y 80 varones. Se encontraron correlaciones significativas entre la conducta procrastinadora y algunas reacciones fisiológicas, psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés académico.

### **5.2. nivel Nacional**

- Albornoz, M., Aliaga, C., Escobar, C., Nuñez, J., Rayme, L., Romero, R. y Sánchez, A. (2016). *Relación entre estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de derecho y la facultad de ingeniería civil de una*

*universidad pública de Lima metropolitana* (Tesis de grado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

La investigación se centró en analizar si existe una relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad pública. La muestra estuvo compuesta por 60 estudiantes de la Facultad de Ciencias Políticas y 60 estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil ambas de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. En función a los resultados obtenidos se llegó a la conclusión de que existe una relación significativa entre los niveles de estrés académico y procrastinación académica en estudiantes.

- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana, *Persona: Revista de la facultad de psicología*, n°13, 159-177. DOI: 10.26439/persona2010.n013.270

Se estudió la presencia de la procrastinación general y académica en un grupo de estudiantes de secundaria (N = 235) de ambos géneros pertenecientes a colegios no estatales de Lima metropolitana. Sobre la base del análisis de los resultados se encontró que la procrastinación académica era mayor que la general, y no existían diferencias significativas según rol genérico y el grado de estudios.

- Boullosa Galarza G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. (Tesis Pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú

La investigación tuvo como objetivo principal describir y relacionar los niveles de estrés académico y el afrontamiento que utiliza un grupo de 198 estudiantes universitarios de los primeros años dentro de la universidad. Se halló las correlaciones más significativas entre estrés académico y los estilos y estrategias de afrontamiento. Se halló un nivel promedio de estrés académico “medianamente alto” en este grupo, y las situaciones principalmente

generadoras de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica. En cuanto a la sintomatología experimentada, las reacciones psicológicas fueron las principales. Asimismo, los alumnos de esta muestra hacen un mayor uso del estilo de afrontamiento resolver el problema.

- Castillo H., Romero G. y Romero G. (2016). *Calidad de vida y estrés académico en estudiantes de una universidad Privada de Chiclayo* (Tesis Pregrado). Universidad Privada Juan Mejía Baca, Chiclayo, Perú.

Esta investigación correlacional tuvo como objetivo determinar la relación entre calidad de vida y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, agosto del 2016; trabajándose con una muestra representativa de 202 estudiantes. Los resultados, en relación al estrés académico, demuestran que la mayoría de estudiantes (64.4%) se encuentran en el nivel “profundo”, siendo mayor en estudiantes mujeres (61.5%) y en los varones (59.7%). Sin embargo no existe relación con la dimensión estrategias de afrontamiento, concluyendo que los estudiantes muestran niveles bajos en su calidad de vida y altos en estrés académico.

- Cordova, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016* (Tesis de grado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

El objetivo de la investigación fue analizar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes universitarios de Lima. El estudio se realizó en 285 estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería. Los resultados mostraron relación positiva y altamente significativa entre estrés académico y procrastinación ( $r = 0.456$ ,  $p = 0.000$ ), lo que indica que a mayores niveles de estrés, los estudiantes presentan elevados niveles de procrastinación, es decir que ante las demandas académicas los estudiantes se estresan y al presentar los síntomas del estrés como, angustia, fatiga, distracción, dolores de cabeza,

alteraciones del sueño y el apetito, tensión muscular del cuello y hombros, pensamientos persistentes de sentimiento de culpabilidad, dificultad para tomar decisiones, sentirse incompetente, fracasados, los conlleva a que se desmotiven y hace que los estudiantes evadan sus responsabilidades académicas, abandonen sus tareas y las aplacen, es por ello que procrastinan.

- Mamani, S. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima metropolitana* (tesis de grado). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.

La finalidad de la investigación fue determinar la correlación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en 200 estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. De igual manera, se determinó la correlación entre las dimensiones de la procrastinación académica; autorregulación académica y postergación de actividades con ansiedad-rasgo. Además, se realizó un análisis en relación a la edad, sexo, composición familiar, procedencia, facultad y cursos desaprobados. Resultados: Se encontró correlaciones de tipo muy débil entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo (0,068); autorregulación académica y ansiedad-rasgo (0,152); postergación de actividades y ansiedad-rasgo (0,158). No se encontró diferencias significativas entre las variables de comparación y la dimensión de postergación de actividades. En la dimensión autorregulación académica se establece diferencias en cuanto a la variable sexo.

- Quiñonez, N. (2017). *Relación entre el nivel de estrés y depresión en adolescentes de cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular Nuevo Pitágoras* (Tesis de especialidad) Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

El objetivo del trabajo de investigación fue establecer la relación entre el nivel de estrés y depresión en adolescentes del cuarto y quinto año de secundaria. La muestra estuvo conformada por 50 adolescentes. Los resultados demuestran que del 100%, 32% tienen estrés severo, 20% moderado y 48% leve; 14% tienen depresión grave, 40% moderada, 28% leve y 18% no sufren depresión. Concluyendo que la mayoría de adolescentes tienen estrés leve a moderado y el mayor porcentaje sufren depresión de leve a moderada.

- Vásquez, I. (2016). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de institución educativa estatal* (Tesis de grado) Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú.

Se busca obtener mayor conocimiento de las variables en estudio y una mayor explicación teórica de la problemática existente en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Chiclayo, 2016.

Esta investigación se realizó en una Institución Educativa de la ciudad de Chiclayo de la Región Lambayeque. Donde participaron estudiantes del cuarto y quinto año. Los resultados demuestran que no existe relación significativa entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo ( $p > 0,05$ ). Los estudiantes se caracterizan por tener niveles medios en la variable procrastinación y, con respecto a la variable estrés académico, predomina los niveles leves.

### **5.3. A nivel local**

- Arias Q. y Valle S. (2012). *Estrés académico y rendimiento escolar en estudiantes de quinto año de secundaria de colegios pre-universitarios*. (Tesis Pregrado). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.

Esta investigación tiene como objetivo determinar la relación entre estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes del quinto grado de secundaria de colegios pre universitarios de la ciudad de Arequipa – Perú.

La población objetivo fue de 310 alumnos del cuarto y quinto año de secundaria de colegios pre universitarios y la población accesible se circunscribió a 151 alumnos del quinto de secundaria, de los cuales 73 son de sexo masculino y 76 del sexo femenino, cuyas edades están comprendidas entre 16 y 17 años. Los resultados indican que no existe relación significativa entre el estrés académico y el rendimiento escolar; el nivel de estrés tanto en varones como en mujeres es moderado.

- Huarca, Y. y Jara, A. (2016), *Estrategias de Aprendizaje y Estrés académico en estudiantes primeros puestos postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín* (Tesis de grado) Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.

La presente investigación busca establecer el nivel de correlación entre la variable estrategias de aprendizaje con la variable estrés académico. La investigación se realizó en 608 estudiantes de los primeros puestos de la región Arequipa inscritos en el CEPEUSITO, de los cuales 420 son mujeres y 187 varones. La investigación encontró que no hay una correlación significativa entre las estrategias de aprendizaje con el estrés académico. También se encontró que la mayoría de estudiantes mostraron un nivel de estrés promedio.

- Orbegoso, K. (2017) *Procrastinación académica, estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la I.E. 40616 "Casimiro Cuadros I", Arequipa, 2016* (Tesis de maestría). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.

El estudio pretendía determinar las relaciones entre procrastinación académica, los estilos de aprendizaje y el rendimiento académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de una I.E. Estatal de Arequipa. Se aplicó en una muestra intencional de 120 estudiantes, de ambos sexos, de entre 15 y 18. Se hallaron correlaciones moderadas inversas entre los niveles de procrastinación académica y rendimiento académico ( $r = -0,578$ ,  $p = 0,042$ ); y directas positivas entre los estilos de aprendizaje y rendimiento académico ( $r = 0,690$ ,  $p = 0,046$ ).

Notándose que niveles altos de procrastinación académica se relacionan con rendimiento de logro de proceso; mientras que niveles de procrastinación baja se relaciona con rendimiento académico de logro previsto y destacado. En cuanto a los niveles de procrastinación académica, los alumnos evaluados presentan niveles moderados (79,2%), altos (12,5%), y bajos (8,3%). Siendo las mujeres quienes presentan mayor frecuencia de nivel moderado, que sus pares varones.

## **6. Limitaciones del estudio**

Una de las principales limitaciones es no contar con suficientes antecedentes de investigación con las dos variables objeto del presente estudio aplicadas en estudiantes de educación secundaria, o en su defecto, en adolescentes.

Otra limitación que encontramos al realizar el estudio es el poco conocimiento por parte de los estudiantes sobre los conceptos de procrastinación y estrés, en el caso de este último, solo reconocen síntomas físicos tales como tensión muscular, cefaleas, etc.

Los resultados alcanzados en la presente investigación solo son representativos de la muestra seleccionada debido al tamaño y tipo de muestreo, lo cual dificultaría su generalización.

Así también, al ser un estudio cuantitativo; las causas, síntomas, estrategias de afrontamiento, etc. estaban implícitas en los instrumentos, por lo que el conocimiento que genera es poco significativo en relación a un estudio cualitativo.

## **7. Definición de términos**

### **7.1. Conceptualización del estrés.**

El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de salud en el año 1926 por Hans Selye; definió el estrés, como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo o situación estresante. El término estrés, partió de un concepto físico haciendo referencia a una fuerza o peso que produce diferentes grados de tensión. Selye en (1956) utiliza el término estrés para describir la suma de cambios inespecíficos del



organismo en respuesta a un estímulo. Posteriormente, el término se ha utilizado con múltiples significados y ha servido tanto para designar una respuesta del organismo, como para señalar efectos producidos ante repetidas exposiciones o situaciones estresantes (Hernández, 2004).

Para los objetivos del presente estudio, consideramos al estrés como una respuesta no específica ante las demandas del ambiente, sea este escolar o de otra índole, el cual puede ser considerado como amenazante si los estudiantes no están preparados para enfrentar las diferentes demandas percibidas.

## **7.2. Estrés académico**

“Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés. Por consiguiente, el estrés originado en el contexto educativo suele denominarse académico, estrés escolar, entre otros sinónimos”. (Barraza, citado por Cardona, 2015, p.34)

Caldera, Pulido y Martínez (citados por Cardona, 2015) definen: “el estrés académico como aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo, en consecuencia, tanto los alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema” (p.35).

En la presente investigación, el estrés académico es el generado por demandas de tipo académico en estudiantes.

## **7.3. Conceptualización de la procrastinación.**

La procrastinación o dilación se entiende de manera general como el acto de postergar una actividad o tarea. Steel (citado por Álvarez, 2010) nos refiere también que: “La procrastinación es la tendencia a posponer o retrasar la finalización de una labor evitando las responsabilidades, decisiones y tareas que requieren ser desarrolladas”. (p.160).

La visión conductual afirma que una conducta se mantiene cuando es reforzada, es decir, las conductas persisten por sus consecuencias. “Por tal razón, las personas procrastinan

porque sus conductas de postergación propiamente han sido reforzadas y además han tenido éxito debido a diversos factores propios del ambiente, que han permitido continuar con este tipo de acciones” (Skinner, citado por Álvarez, 2010, p.161). Por lo tanto, la procrastinación la definimos como la elección que hace una persona de realizar actividades que tengan consecuencias positivas a corto plazo y evitar la realización de actividades que impliquen consecuencias demoradas.

#### **7.4. Procrastinación académica.**

La procrastinación académica supone posponer las tareas y actividades académicas, o la preparación para los exámenes, hasta el último momento. Lo que más se observa en estudiantes procrastinadores es que empiezan a estudiar mucho más tarde de lo óptimo esperado.

Senecal, Julien y Guay (citados por Mamani, 2017), afirman que la procrastinación académica es la tendencia irracional a retrasar el comienzo o finalización de una tarea académica y que esta tendría su origen en el miedo al fracaso, la pobre gestión del tiempo, la aversión a la tarea, entre otros motivos (es de carácter multifacético)

Es probable que este retraso se presente por la discordancia entre su conducta o hábito de estudio y sus intenciones, pero también porque su intención de estudiar está demorada. En consecuencia, estos se distraen fácilmente con otras actividades que no son las escolares, como por ejemplo las actividades sociales.

Para la teoría cognitivo conductual, los pensamientos tienen una relación directa sobre lo que la persona obra. Por tanto, la procrastinación es el resultado de cogniciones ilógicas de los individuos, las que generan una percepción negativa de auto valía respecto a su rendimiento.

## 8. Variables e indicadores

Variable X: Estrés académico. Variable Y: Procrastinación académica.

### 8.1. Operacionalización de las variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala
Primera variable Estrés académico	Estresores	Frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estresores.	Leve Moderado Profundo
	Síntomas	Frecuencia con la que se presentan los síntomas.	
	Estrategias de afrontamiento	Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.	
Segunda Variable Procrastinación académica	Autorregulación académica	Alta autorregulación académica. Moderada autorregulación académica. Baja autorregulación académica.	Alto Moderado Bajo
	Postergación de actividades	Alta tendencia a la postergación de actividades. Moderada tendencia a la postergación de actividades. Baja tendencia a la postergación de actividades.	

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **1. Estrés Académico**

##### **1.1. Evolución histórica del estrés**

El termino estrés tiene su origen en el siglo XVII cuando el inglés Robert Hooke encontró una gran relación entre la capacidad de resistir cargas dentro de los procesos mentales y la capacidad de las personas para soportar el estrés, influyendo así en la necesidad de interesarse en la fisiología, psicología y sociología del estrés. (Román y Hernández, 2011)

Posteriormente Thomas Young definió el estrés como la respuesta del objeto propio, provocada por una fuerza concurrente. A partir de este momento la terminología científica de la física se usó también en la medicina, la biología y la química (Álvarez, 1989, citado en Román y Hernández, 2011).

Luego el padre del estrés Hans Selye (1936), se percató de que los enfermos que observaba, pese a tener enfermedades diferentes, coincidían en ciertos síntomas como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, entre otros; denominándolo como “Síndrome general de adaptación”. También hizo experimentos en ratas haciendo ejercicio físico extenuante, comprobando la elevación de hormonas suprarrenales, atrofia del sistema linfático y aparición de úlceras gástricas. Designando a este conjunto de factores como estrés biológico y después simplemente estrés. Así también consideró que varias enfermedades como cardíacas, hipertensión arterial y otros trastornos se generaban por los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos y que dichas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente. (Berrío y Mazo, 2011).

También, ampliando su teoría pensó que no solamente los agentes físicos eran productores del estrés, sino que, en el caso de los seres humanos, las demandas sociales y las amenazas del entorno que requieren la capacidad de adaptación, entonces en 1960 el estrés lo definió como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona”. (Berrío y Mazo, 2011)

Desde ese momento, el estrés ha sido estudiado por diferentes disciplinas con la aplicación de tecnologías variadas y avanzadas con enfoques teóricos diferentes. (Martínez y Díaz, 2007, citado en Berrío y Mazo, 2011).

Sin embargo, a finales del siglo XX se produce un giro radical en cuanto al enfoque empleado en el estudio del estrés. Selye en 1974 reconoce la importancia del entorno y su relación y su relación con el individuo en el estrés, dando origen a los modelos personológicos (Lazarus, 2000, citado en Román & Hernández, 2011).

Richard Lazarus, es uno de los investigadores más importante que ha contribuido al enriquecimiento teórico a partir de la integración biopsicosocial en el estudio del estrés, él incorpora la evaluación cognitiva y las estrategias de afrontamiento del individuo.

## **1.2. Concepto de estrés**

El estrés es un tema de interés y preocupación actual por su repercusión en la salud física y mental de las personas.

Todas las personas experimentan consecuencias de un mal manejo del estrés, poniendo en peligro su salud física y mental, también las personas que han aprendido a poner en práctica los recursos adecuados disfrutan de un mejor estilo de vida en la que los problemas no son una catástrofe y la solución es rápida y efectiva.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como un conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción.

La palabra estrés deriva del término griego *stringere* cuyo significado es provocar tensión. La palabra se utiliza por primera vez entre los siglos XII y XVI en Francia con el término “destresse”, que significa ser colocado bajo estrechez u opresión, lo que en el idioma inglés durante muchos años se utilizan varios términos derivados como *stree*, *stresse*, *strest* y *straisse* debido a la pérdida del *di* por mala pronunciación. (Huarca y Jara, 2016)

Selye en el año 1960 popularizó el término "stress" e inició su investigación científica en relación a la salud; definiendo al estrés como "el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento" (Naranjo, 2009, p. 215).

Lazarus y Folkman, presentaron la teoría transaccional del estrés que lo define como un proceso de interacción dinámica, entendiéndolo como una relación entre el individuo y su entorno, en la cual el sujeto evalúa el evento como amenazante y/o desbordante de sus

recursos, por tanto, pone en peligro su bienestar. Esta interacción se produce en la percepción y valoración que la persona hace tanto de las situaciones potencialmente estresantes, como de los propios recursos para hacer frente a tales demandas, proceso denominado evaluación cognitiva. Las demandas pueden ser percibidas positivamente como desafíos, o negativamente como amenazas.

Según Hans Selye: “El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga”. Dicha respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o fisiológica (orgánica). La demanda se refiere a la causa del estrés (agente estresor).

En los trabajos de Cannon y de Selye (citados por Barraza, 2005), como precursores del enfoque teórico del estrés, demuestran que en las últimas décadas se ha desarrollado más este enfoque, lo que ha permitido que el estrés pueda ser estudiado bajo las siguientes concepciones:

- El estrés como variable dependiente, donde los investigadores centran su atención en las reacciones fisiológicas y psicológicas del individuo a ambientes que consideran amenazantes.
- El estrés como variable independiente, la cual se centra en las características ambientales que inciden sobre el sujeto, provocando cambios en él.
- El estrés como variable interviniente, en esta perspectiva, centra su atención en la forma en que los sujetos perciben las situaciones que le son impuestas y su modo de reacción ante ellas. En esta concepción se consideran tres ámbitos de estudio: el entorno, el individuo y la respuesta.
- Existe otra perspectiva que se centra en la calidad o naturaleza del estrés considerándola si es negativa como distrés, es decir, respuestas insuficientes o exageradas ante la demanda o positiva como eutres cuando los estímulos estresores se

realizan en armonía con los parámetros fisiológicos y psicológicos del sujeto y se adecuan a la demanda.

Las teorías que veremos a continuación consideran al estrés como un estado especial del organismo que se caracteriza por el sobreesfuerzo, la mayoría de estas teorías solo comprenden el estrés desde el punto de vista orgánico, dejando de lado factores fisiológicos y conductuales como a los cognitivos.

### **1.3. Teorías referidas al estrés:**

#### **1.3.1. Teorías basadas en la respuesta**

- Teoría del estrés de Selye

Selye popularizó el término estrés, entendiéndolo como una respuesta no específica del organismo, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico. El estrés no tiene una causa particular, pero si un agente desencadenante denominado estresor que atenta contra la homeostasis del organismo; por tanto cualquier estímulo puede ser estresor siempre y cuando provoque una respuesta inespecífica de reajuste o estrés. Esta respuesta es estereotipada del organismo que implica una activación del eje hipotálamo – hipo físico- suprarrenal y del SNA, cuando este persiste se produce el síndrome de estrés consistente en

- a. hiperdesarrollo de la corteza suprarrenal,
- b. involución de la glándula timo y
- c. úlcera péptica.

Pero a su vez la carencia total de estrés produciría la muerte, pues de algún modo es una respuesta natural del cuerpo, emoción y mente ante estímulos agradables o desagradables.

Cannon influyó en Selye con la hipótesis de la homeostasis que concibe el estrés como reacciones de “lucha o huida” respuestas automáticas en defensa de estímulos amenazantes externos o internos.



Esta teoría se basa en la acción de los fenómenos objetivables, uno el estresor que evoca el patrón del estrés y otro la respuesta del estrés que puede ser de carácter físico, cognitivo, psicológico o emocional. Y, por otro lado, la respuesta del estrés, constituida por un triple mecanismo denominado síndrome general de adaptación (SGA). Que implica mantenerse en estrés todo el tiempo.

Este síndrome se desarrolla en tres etapas:

- **Reacción de alarma.** Reacción del organismo cuando es expuesto repentinamente a estímulos a los que no está adaptado. Tiene dos fases. Una es la fase de choque, que es la reacción inicial e inmediata al agente nocivo: taquicardia, pérdida de tono muscular, disminución de la temperatura y de la presión sanguínea. También se produce descarga de adrenalina, corticotropina (ACTH) y corticoides (aunque empiezan durante esta fase, se hacen más evidentes en la siguiente). La fase de contrachoque es la reacción de rebote (defensa contra el choque). Se da un agrandamiento de la corteza suprarrenal con hiperactividad (incremento de corticoides), involución rápida del sistema timo-linfático, y signos opuestos a la fase de choque (hipertensión, hiperglucemia, hipertermia, etc.).
- **Etapas de resistencia.** Se produce una adaptación del organismo al estresor junto con la consecuente mejoría y desaparición de los síntomas. Se caracteriza por una resistencia aumentada al agente nocivo a costa de una menor resistencia a otros estímulos. La mayoría de los cambios presentes durante la reacción de alarma desaparecen, y en algunos casos se invierten.
- **Etapas de agotamiento.** El agotamiento llega si el estresor es suficientemente severo y prolongado. Reaparecen los síntomas característicos de la reacción de alarma y puede significar la muerte del organismo.

### **1.3.2. Teorías basadas en el estímulo**

Comprenden el estrés en términos de características relacionadas a los estímulos del ambiente, así el estrés se localiza fuera del individuo, siendo el efecto que produce en la persona lo que se denomina “strain”, lo que corresponde al individuo. Esta es la idea común del estrés. Son en sí una analogía del modelo de la ingeniería, donde el estrés es quien produce la distorsión del metal, entendiéndose que las personas tienen límites de tolerancia al estrés que varía de un individuo a otro; si rebasa estos límites el estrés empieza a causar daños fisiológicos y/ o psicológicos.

### **1.3.3. Teorías basadas en la interacción**

Lazarus y Folkman en estas teorías maximizan la relevancia de los factores psicológicos (especialmente cognitivos) que median entre los estímulos (estresores) y las respuestas de estrés. Los dos enfoques anteriores tienden a ver a la persona como algo pasivo en el proceso del estrés. Pero en la perspectiva interaccional el estrés se origina a través de las relaciones particulares entre la persona y su entorno. Definen el estrés como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada por la persona como algo que "grava" o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal.

La idea central de esta perspectiva mediacional cognitiva es la evaluación cognitiva, que es un proceso universal mediante el cual las personas valoran constantemente la significación de lo que está ocurriendo, relacionado con su bienestar personal.

Hay 3 tipos de evaluación. La evaluación primaria se produce en cada encuentro con algún tipo de demanda externa o interna y puede dar lugar a 4 modalidades de evaluación:

- Amenaza: anticipación de un daño que aunque aún no se ha producido, su ocurrencia es inminente.
- Daño-pérdida: daño psicológico que ya se ha producido (pérdida irreparable).

- Desafío: valoración de una situación que implica a la vez una posible ganancia positiva y una amenaza. Resulta de demandas difíciles.
- Beneficio: este tipo de valoración no induce reacciones de estrés.

La evaluación secundaria se refiere a la valoración de los recursos para afrontar la situación. Esto determinará que el individuo se sienta asustado, desafiado u optimista. Los recursos de afrontamiento incluyen las propias habilidades de coping, el apoyo social y los recursos materiales. Finalmente, la reevaluación implica los procesos de feedback que acontecen a medida que se desarrolla la interacción entre el individuo y las demandas externas o internas. Permite que se produzcan correcciones sobre valoraciones previas.

La evaluación cognitiva es el factor determinante de que una situación potencialmente estresante llegue a no producir estrés en el sujeto. Se considera a la persona como algo activo, interactuando con el medio. El modelo de Lazarus es un modelo relacional, procesual: el estrés es un proceso interaccional.

Como autores de la presente tesis entendemos el estrés desde la postura de Lazarus y Folkman, siendo esta una de las más aceptadas actualmente en los estudios sobre estrés.

#### **1.4. Tipos de estrés**

El estrés no siempre es malo, de hecho, la falta de estrés puede resultar en un estado de depresión. A tales efectos, se han establecidos dos tipos o formas de estrés. Uno de ellos positivo (Eutres) y el otro es negativo (distrés).

##### **1.4.1. Eutres (estrés positivo)**

Representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara al cuerpo y mente para una función óptima. En este estado de estrés, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, experiencias agradables y satisfactorias.

La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando. El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única. Se enfrenta y resuelve problemas.

Los estresantes positivos, pueden ser una gran alegría, éxito profesional, el éxito en un examen, satisfacción sentimental, la satisfacción de un trabajo agradable, reunión de amigos, muestras de simpatía o de admiración, una cita amorosa, participación en una ceremonia de casamiento, la anticipación de una competencia de un evento deportivo principal, una buena noticia, desempeñando un papel en una producción teatral, entre otros.

En resumen, el eutres es un estado bien importante para la salud del ser humano, el cual resulta en una diversidad de beneficios/efectos positivos, tales como el mejoramiento del nivel de conocimiento, ejecuciones cognoscitivas y de comportamiento superior, provee la motivación excitante de, por ejemplo, crear una teoría científica. Es un estrés para ser buscado con avidez y utilizado como auxiliador para el crecimiento personal y profesional. Por lo tanto, el estrés positivo indispensable para nuestro funcionamiento y desarrollo. No es posible concebir la vida sin estímulos externos; la ausencia del estrés positivo es la muerte. Selye señala que “la completa libertad del estrés es la muerte”.

#### **1.4.2. Distrés (Estrés negativo)**

Según Hans Selye, representa aquel “Estrés perjudicante o desagradable”. Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. Es todo lo que produce una sensación desagradable. La vida cotidiana se encuentra repleta de estresantes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros.

### **1.5. Causas del estrés**

Cualquier situación que la persona perciba como una demanda o una amenaza o que exija un rápido cambio es productora de estrés. No obstante, debe recordarse que no todas las situaciones ni todos los factores estresantes son negativos. Por ejemplo, obtener un buen resultado en una prueba académica o ser ascendido en el trabajo pueden causar estrés de una forma positiva. Además, dependiendo de la forma en que se perciban los diversos factores estresantes, se producen distintos impactos en las personas.

En general, puede decirse que existen dos grandes fuentes fundamentales del estrés. En primer lugar, están los agentes estresantes que provienen de circunstancias externas como del ambiente, de la familia, del trabajo, del estudio, entre otras.

En segundo lugar, se encuentra el estrés producido por la persona misma, es decir, por sus propias características de personalidad y por su forma particular de enfrentar y solucionar los problemas.

### **1.6. Tipos de estresores**

- A.** Estresores Físicos: son las condiciones que nos afectan primordialmente en nuestro cuerpo tales como los cambios extremos de temperatura, la contaminación ambiental, un choque eléctrico o el ejercicio prolongado.
- B.** Estresores Psicológicos: son aquellas amenazas que son atribuibles a la reacción interna de la persona, pensamientos, sentimientos y preocupaciones acerca de amenazas percibidas. Cotton destaca como estos estresores son más subjetivos dado que la amenaza involucra la interpretación que hace la persona de un determinado suceso.
- C.** Estresores Psicosociales: los que provienen de las relaciones sociales, generalmente por aislamiento o excesivo contacto (como ocurre en condiciones de hacinamiento).

## **1.7. Respuestas al estrés**

### **1.7.1. La respuesta del estrés desde el área neuroendocrina:**

Existen investigaciones que muestran respuestas autonómicas de emociones producidas por imaginación intensa, pero controlada, midiendo la presión arterial y el pulso sanguíneo. Las respuestas fueron diferentes para el temor, la relajación, etc. En este caso la diferencia estaría en si el aumento de la adrenalina se acompaña o no de aumento de cortisol (Arias y Valle 2012).

Este proceso ocurriría por la activación del sistema inhibitorio de la conducta, que radicaría en el sistema neuronal septo-hipocámpico, cuya función podría ser comparar estímulos esperados con los que realmente percibimos. La inhibición exagerada de este sistema por una mayor sensibilidad al castigo explicaría la angustia en sus bases biológicas.

Existe también la contraparte a este modelo, es decir, que estaríamos dotados de un sistema motivacional apetitivo o positivo que tiende a activar nuestra conducta en situaciones de probable recompensa o en evitación activa de un peligro o castigo. Situaciones que evaluamos como de esperanza, satisfacción o alivio activarían este sistema, que estaría radicado en vías dopaminérgicas.

### **1.7.2. La respuesta del estrés desde el área cognitiva:**

La segunda área que involucra la respuesta del estrés es el proceso cognitivo que ocurre en nosotros frente a los estímulos externos que nos generan estrés. (Arias y Valle, 2012).

Lazarus, ha propuesto un modelo comprensivo para este fenómeno, considerado además la respuesta de la persona al estresor o afrontamiento.

Este autor define la estimación como un proceso cognitivo evaluados que interviene entre el encuentro con el estímulo y su reacción.

Es así que Lazarus, nos da 3 definiciones de tipos de estimación:

- Una primera estimación es realizada por la persona en cuanto a tener su propio juicio acerca del encuentro con el estímulo y determinar si es irrelevante, benigno o positivo, peligroso o estresante. Conviene destacar aquí que hay estresores que desencadenan una respuesta instantánea que a veces no alcanza a ser procesada conscientemente.

Un estímulo irrelevante será para nosotros leer una noticia sobre una derrota deportiva que no tiene atingencia emocional.

Un estímulo positivo, será para algunos autores como Selye una situación estresante, en tanto para nosotros no lo es, tal cual lo postula Lazarus. Así, creemos constituyen sucesos que nos protegen de los eventos estresores. Cuando la estimación propia determina que la situación es estresante, este autor considera que lo estresante puede ser evaluado como daño/perdida (es decir el daño ya ha ocurrido); como amenaza (en el cual se anticipa el daño); como desafío (lo cual presupone la posibilidad de adquirir dominio sobre la situación).

- Una segunda estimación sucede a la anterior y se refiere a la evaluación de las opciones de afrontamiento que la persona dispone o de cómo arreglárselas con el problema. Esta evaluación incluirá considerar las opciones que están disponibles para ser usadas en la situación, si serán o no efectivas si la persona en cuestión será capaz de usar una determinada estrategia de afrontamiento o lucha.
- La tercera estimación es en realidad una reevaluación, cual puede surgir a partir de algo nuevo ocurrido alrededor de la persona o desde ella misma. También puede ser el resultado de los esfuerzos cognitivos desplegados para afrontar la situación.

### **1.7.3. La respuesta del estrés desde área de la conducta:**

Mark Knapp (como se citó en Arias y Valle, 2012) agrega que existen hoy por hoy suficientes pruebas para postular que el temor generado en el estrés es innato, así como su

expresión facial, dado que es posible de observar en niños ciegos de nacimiento y en adultos de diferentes culturas; más aún, la expresión facial y no verbal tiene un valor adaptativo no solo para la persona afectada, sino que permite comunicar el peligro a otros miembros de su especie. Sin embargo, ello no descarta que la respuesta vaya tomando diversas formas complejas de aparición dadas las experiencias que va teniendo la persona durante su vida.

Arias y Valle (2012), nos refiere que las tendencias individuales para enfrentar el estrés son:

- Olvido. Un mecanismo defensivo de real ayuda.
- Elaboración explicativa. Encontrar explicaciones tranquilizadoras. Contribuyen a disminuir la respuesta estresante.
- Rechazo (negación). No existió.
- Rendición. Aceptarlo como inevitable.
- Rumiación. Caer en el error de seguir pensando o comentando la experiencia desagradable.
- Desvalorización del estresor. Analizar el estresor cuando es conocido y minimizar su peligrosidad.
- Frustración. Ser sobrepasado por el estresor y pasar a sentirse deprimido.
- Propia acusación. Lamentarse por haber sido responsable (atropello).
- Un estresor que amenaza nuestra integridad o bienestar.

La mayoría de estudios han demostrado que el desempeño de una persona sujeta a tensión o presión aumenta hasta un cierto punto para luego decaer si la presión lo sobrepasa.

## **1.8. Estrés académico**

### **1.8.1. Definición De Estrés Académico**

Durante el desarrollo académico el estudiante atraviesa diversas situaciones que le inician tensión y ante ello emite una respuesta, por lo que en sus investigaciones Caldera, Pulido y



Martínez (2007) determinan que el estrés Académico se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo.

Barraza (2008) describe que el estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior, teniendo como fuente exclusiva estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar, generando problemas de salud más generalizado en la sociedad actual, a lo que denota como fenómeno multivariable resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los mismos que son evaluados como desmesurados

Barraza (2008) propone un modelo conceptual para el estudio del estrés académico que, desde una perspectiva sistémico-cognoscitiva, permite conceptualizarlo como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta en tres momentos; primero, cuando se ve sometido a las demandas consideradas estresores; segundo, cuando dichos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas; y tercero, cuando dicho desequilibrio obliga a movilizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio inicial. Este proceso permite identificar tres componentes del estrés académico: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

## **2. Procrastinación académica**

### **2.1. Procrastinación**

La procrastinación parece ser un fenómeno inherente al ser humano, está presente en todas las culturas (Ferrari, O'Callaghan y Newbegin, citados por Natividad, 2014). A pesar de ello, la investigación sobre procrastinación es relativamente nueva. De hecho, suele destacarse que se inicia en los primeros años de la década de los ochenta del siglo pasado y que incluso hoy en día se muestra fragmentada.

La procrastinación, unos treinta años atrás, era considerada de una forma muy diferente a la actual, esta tendencia se valoraba entonces como divertida, ilógica y molesta, era una conducta que se asimilaba a la holgazanería, demasiado frívola para justificar una necesidad de investigación (Ferrari, Johnson y McCown, citados por Natividad, 2014).

Steel (citado por Quant y Sánchez, 2012), señala que: “el primer análisis histórico sobre la procrastinación fue escrito por Milgram en 1992, quien argumentó que las personas usualmente adquieren varios compromisos que deben cumplir en periodos de tiempo cortos, situación que conlleva a que se presente la procrastinación” (p.46).

Para considerar lo anterior mencionado, previamente debemos contestar la siguiente interrogante, ¿En qué consiste la procrastinación? Steel y Sirois (citados por Natividad, 2014), nos dicen que, probablemente, la procrastinación es algo así como “el gozne que nos aparta de lo que queremos y debemos hacer”, aquello que hace que dejemos de lado las preocupaciones y que, indirectamente, permitamos que se agrave con el tiempo.

Por tanto, nos refiere Natividad (2014), no se trata de un fenómeno asimilable a la vagancia o a la pereza, porque el procrastinador, a diferencia del holgazán, tiene la intención y quiere hacer lo que tiene que hacer.

## **2.2. Evolución histórica de la procrastinación**

Knaus (citado por Natividad, 2014) se refiere a la dilación, o procrastinación, como un enemigo antiguo, afirmando que es paralelo al desarrollo de la civilización humana, y como tal, puede haberse originado hace millones de años. Nos dice que las primeras referencias que podríamos encontrar se ubican en el código de Hammurabi, con una antigüedad próxima a los cuatro mil años, donde se considera la posibilidad de incurrir en esta conducta a través del establecimiento de una fecha límite para presentar una queja.

DeSimone, notó que muchas de las sociedades pre industrializadas tenían términos comparables con la noción de procrastinación, así por ejemplo, los egipcios poseían dos

verbos que fueron traducidos como significante de procrastinación. Uno denotaba la útil costumbre de evitar el trabajo y el esfuerzo por impulso, mientras que la otra, el pernicioso habito de la pereza en la realización de una tarea necesaria para la subsistencia. (Ferrari et.al., citado por Álvarez 2010, p.161)

Ferrari, Johnson y McCown señalan que: “la procrastinación se ha presentado con frecuencia a lo largo de la historia, considerándose como un aspecto usual en el comportamiento humano, y que solo a partir de la revolución industrial este tipo de comportamientos han tenido connotaciones negativas” (Steel, citado por Quant y Sanchez, 2012, p.46).

Es frecuente caracterizar la procrastinación como una “enfermedad moderna” relevante en las sociedades avanzadas, orientadas a objetivos, donde el respeto del calendario y la puntualidad, resultan imperativos y son considerados importantes valores que se espera que los individuos asuman a través del cumplimiento de una serie de obligaciones dentro de cierto período de tiempo. Es en estas sociedades donde la dilación puede ser un problema serio y donde puede suponer un elevado costo debido a la incapacidad que implica para cumplir con los valores mencionados. De hecho, la procrastinación general o “de cada día” es una conducta muy frecuente en las sociedades contemporáneas occidentales. (Ferrari et al., Harriott y Ferrari, citados por Natividad, 2014, p.13)

### **2.3. Definición de procrastinación**

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, indica que la palabra procrastinación se forma a partir de dos términos que provienen del latín: *pro* (a favor de) y *crastinare* (relativo al día de mañana), por lo que literalmente significa posponer, diferir, aplazar o dejar para mañana.

La revisión bibliográfica, en lo que a investigaciones se refiere, nos ha mostrado importantes diferencias al conceptualizar la procrastinación. Y entendemos a esta, de acuerdo con Alvarez (2010), como un constructo polisémico estudiado y desarrollado por muchos, que tienden a

presentar múltiples definiciones, pero agrupando un elemento en común, el aplazamiento o la demora.

Natividad (2014) nos dice que la procrastinación consiste en hacer cualquier cosa diferente de aquello que el sujeto debería estar haciendo, lo cual puede convertirse en un problema cuando se persigue un objetivo, alguna meta.

Ferrari & Tize (citados por Quant y Sanchez, 2012), afirman que la procrastinación implica una serie de factores que están relacionados con la tendencia que pueden tener las personas para presentar un comportamiento de aplazamiento.

Entendemos la procrastinación como la acción o hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndose por otras situaciones más irrelevantes y/o agradables.

La procrastinación no es lo mismo que no hacer nada, no es resultado de la pereza sino un fracaso para actuar cuando existe intención de hacerlo. Por tanto, no es necesariamente sinónimo de ociosidad, ni mera vagancia u holgazanería, aunque sea fácil confundirlas. Por otra parte, incluir la intencionalidad en la definición de procrastinación supone considerar factores cognitivos activamente implicados en esta conducta (Charlebois, Schouwenburg, y Steel, citados por Natividad, 2014, p.16).

Procrastinar no solo se trata de dejar algo para más tarde, no se trata de posponer algo, sino de posponerlo irracionalmente; es decir, a cuando posponemos tareas de forma voluntaria pese a que nosotros mismos creemos que esa demora nos perjudicará. Cuando procrastinamos sabemos que estamos actuando en contra de lo que nos conviene.

#### **2.4. Modelos que explican la procrastinación**

La procrastinación ha sido abordada desde cuatro enfoques: el modelo psicodinámico, el modelo motivacional, el modelo conductual y el modelo cognitivo (Rothblum, citado por Quant y Sánchez, 2012).

- Modelo psicodinámico según Baker

Este modelo explica la procrastinación como temor al fracaso y centra su atención en la comprensión de las motivaciones que tienen las personas que fracasan o que se retiran de las actividades a pesar de la suficiente capacidad, inteligencia o preparación para obtener éxito en sus actividades. No obstante, una de las limitaciones que ha presentado este modelo es la escasa posibilidad para desarrollar instrumentos de medición que permitan evaluar tanto el nivel de procrastinación que presenta una persona, como los factores asociados a este tipo de comportamientos (Rothblum, citado por Quant y Sánchez, 2012).

- **Modelo Motivacional**

Este modelo plantea que la motivación de logro es un rasgo invariable, donde la persona invierte una serie de conductas que se encuentran orientados a alcanzar el éxito en cualquier circunstancia que se presente; por lo cual un individuo puede elegir dos posiciones: la esperanza de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso; el primero hace referencia al logro motivacional y el segundo a la motivación para evitar una situación que la persona valora como negativa. Cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito las personas prefieren elegir actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado postergando así aquellas actividades que consideren complejas y en las cuales puedan pronosticar fracaso (Ferrari, Johnson y Mcown, citados por Carranza y Ramirez, 2013, p.100).

- **Modelo Conductual de Skinner**

La visión actual conductual refiere que una conducta se mantiene cuando es reforzada, es decir, las conductas persisten por sus consecuencias. Por tal razón, las personas procrastinan porque sus conductas de postergación propiamente han sido retroalimentadas y además han tenido triunfo debido a diversos factores propios del ambiente, que han permitido continuar con este tipo de acciones. Asimismo, las personas que padecen de procrastinación conductual, planean, organizan e inician las acciones que tempranamente dejan de lado sin anticipar los beneficios que conlleva a finalizar la tarea (Carranza y Ramírez, 2013, p.100).

Para el presente estudio la procrastinación es una de las conductas generadas ante situaciones estresantes del contexto donde interactúa la persona.

- **Modelo Cognitivo**

El modelo cognitivo plantea que la procrastinación implica un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social. Este modelo plantea que los procrastinadores generalmente reflexionan acerca de su comportamiento de aplazamiento; por lo tanto las personas que procrastinan son especialmente propensas a experimentar formas de pensamiento obsesivo cuando no puede realizar una actividad o se acerca el momento de presentar una tarea. (Stainton, Lay & Flett, citados por Quant y Sánchez, 2012, p.48).

Además la persona que evidencia procrastinación, comienza a tener pensamientos rumiativos, es decir, piensa constantemente en la actividad que dejó para la última hora, en su progreso y su incapacidad para realizarla, presentando después dificultades relacionadas a cuán autoeficaz se siente para las diferentes situaciones.

Para efectos del presente estudio de investigación la procrastinación está considerada dentro del modelo cognitivo.

## **2.5. Tipos de procrastinadores**

Hsin y Nam (citados por Quant y Sanchez, 2012) señalan hay de dos tipos de procrastinadores: los procrastinadores activos y los procrastinadores pasivos.

- **Activos:** Prefieren trabajar bajo presión y tomar decisiones deliberadas para posponer las cosas.
- **Pasivos:** Son los llamados “tradicionales”, son aquellas personas que se caracterizan por ser indecisas y por no completar las tareas asignadas a tiempo.

Baumeister encontró que los procrastinadores activos experimentan menos estrés, y tienen mejor salud física, que los procrastinadores tradicionales; en este sentido, la procrastinación

puede ser vista como una estrategia que se utiliza para regular las emociones negativas, lo que conlleva a que las personas puedan experimentar una sensación temporal de bienestar. (Hsin y Nam, citados por Quant y Sanchez, 2012)

No obstante, Chun y Choi (citados por Angarita, 2012), señalan que los comportamientos de dilación en los procrastinadores activos son similares a los comportamientos de procrastinadores pasivos, la diferencia radica en el uso deliberado del tiempo, el control de este, la percepción de autoeficacia, los estilos de afrontamiento y los consecuencias finales del rendimiento académico.

## **2.6. Tipos de procrastinación**

Howell y Watson (citados por Angarita, 2012) afirman que los comportamientos de dilación no sólo obedecen a factores intrínsecos sino también se relacionan con variables ambientales externas, tales como; el ruido, sobre carga de tareas académicas o laborales, etc.

Steel (citado por Quant y Sánchez, 2012) afirma que la procrastinación se presenta en varios escenarios, como el académico, laboral, político, familiar, etc., donde la finalidad es la misma; evitar de forma voluntaria la consecución o elaboración de una tarea u obligación.

Pardo et al., (2014) nos refieren los siguientes tipos de procrastinación:

- Procrastinación familiar: En el área familiar las conductas de procrastinación se pueden entender como la demora voluntaria a llevar acabo deberes del hogar, es decir, la persona posee una obligación y aunque puede tener la intención de realizarla en un tiempo determinado no se encuentra motivado debido a la aversión que le genera el hecho de realizar esta actividad (p.33-34).
- Procrastinación emocional: La procrastinación es un comportamiento cargado de emociones, debido a ello, en las personas se encuentran especiales emociones a la hora de procrastinar debido al exceso de energía que evidencian. El hecho de buscar información, organizarla y darla por finalizada y además ser entregada en el tiempo

establecido genera en el sujeto una sensación de placer y de motivación. Adicionalmente, Ferrari y Díaz Morales refieren que las personas que procrastinan tienden a tener niveles bajos de autoconcepto y autoestima (p.34).

- Procrastinación académica: la procrastinación académica se refiere a la evitación voluntaria de responsabilidades y actividades, causada porque los estudiantes realizan las tareas dentro de un tiempo determinado pero no poseen motivación a la hora de ejecutarlas, por percibir estas obligaciones como aversivas. (p.34).

## **2.7. Procrastinación académica**

Probablemente sea difícil encontrar personas que procrastinen en todas las actividades de su vida (tareas domésticas cotidianas, relaciones sociales, trabajo, estudios) Lo más habitual es que se muestren selectivas a la hora de procrastinar y que lo hagan en un ámbito concreto, aunque de hecho existan procrastinadores crónicos, personas en las cuales la conducta dilatoria se convierte en un rasgo de su personalidad. (Natividad, 2014, p.52).

La procrastinación es uno de los problemas de conducta que afecta el rendimiento académico de los estudiantes, como se aprecia en el trabajo de Orbegoso (2017), este concluye que altas tendencias a procrastinar, unidas a inadecuados usos de estilos de aprendizaje, merman significativamente el rendimiento académico.

La procrastinación académica ha sido definida como la tendencia irracional a retrasar el comienzo o finalización de una tarea con una incidencia negativa en las actividades académicas (Senécal, Julien, y Guay, citados por Natividad, 2014). La investigación ha destacado que la procrastinación académica puede derivarse del miedo al fracaso, de aversión a la tarea, de dificultad en la gestión del tiempo, etc.

Según Hollis (citado por Natividad, 2014) “cuando un estudiante omite hacer una tarea necesaria para implicarse en la realización de otra que podría hacer posteriormente o que no es importante, está procrastinando” (p.54).



## **2.8. Causas de la procrastinación académica**

La procrastinación académica, al igual que otras formas de dilación, han sido objeto de estudio a través de diferentes enfoques empíricos y teóricos que han sugerido posibles explicaciones no siempre congruentes entre sí. La investigación sobre procrastinación también se ha focalizado en la identificación de sus antecedentes y correlatos a través de las diferentes orientaciones psicológicas: (Natividad, 2014)

- Enfoques Psicodinámicos.

Las primeras teorías sobre la procrastinación provienen de la tradición psicodinámica, la cual subraya el papel de las experiencias infantiles como factor decisivo de la personalidad adulta, la influencia de los procesos mentales inconscientes sobre el comportamiento y el conflicto interno como raíz subyacente de la mayoría de conductas (Matlin, citado por Natividad, 2014). Desde este enfoque la procrastinación se plantea como una manifestación conductual problemática de un drama psíquico interno subyacente que implica sentimientos acerca de y hacia la propia familia (p.27).

- Teorías conductuales.

Para los teóricos conductistas y del aprendizaje la explicación de la procrastinación se basa en la conocida ley del efecto. Esta perspectiva plantea, en resumen, que aquellas personas que han sido recompensadas por procrastinar persistirán en hacerlo, mientras que las que no tienen una historia de recompensas por tales conductas la abandonarán (p.28).

- Teorías cognitivo-conductuales.

Las teorías cognitivo-conductuales van más allá de los planteamientos conductistas postulando que las personas sienten y actúan consistentemente con sus pensamientos, actitudes y creencias acerca de sí mismos y del mundo. Pensamientos, actitudes y creencias que a veces son racionales y adaptativas, mientras que en otros casos pueden no serlo.

Para efectos de la presente investigación, tendremos en cuenta, como causa de la procrastinación, las teorías cognitivos conductuales.

## **2.9. Consecuencias de la procrastinación académica**

Entre las consecuencias académicas más comunes que presentan los estudiantes que procrastinan están las consideradas por Tice y Baumeister (citados por García, 2013) como son: los niveles de estrés más alto, así como probablemente, se enfermen más y obtengan las calificaciones más bajas en su desempeño académico cotidiano y en sus exámenes. Para fines del estudio estamos considerando los niveles de estrés más alto que si están relacionados con la procrastinación de los estudiantes que hemos evaluado.

La procrastinación académica también conlleva a consecuencias emocionales importantes. Por ejemplo, una vez que los individuos toman conciencia de que procrastinan, llegan a experimentar diferentes estados emocionales asociados con inadecuación personal, autodesprecio, vergüenza, culpa, frustración, hostilidad, ansiedad e incluso depresión (Neenan y García, citados por García, 2013, p.42).

Para efectos de esta investigación tomaremos en cuenta las consecuencias académicas originadas por la procrastinación.

## **3. Relación entre estrés académico y procrastinación académica.**

Sólo recientemente se ha comenzado a abordar el estudio de las posibles consecuencias negativas de la procrastinación sobre el bienestar psicológico y físico de los estudiantes y los resultados parecen indicar que el estrés académico juega un papel clave en este sentido (Sirois, Melia-Gordon y Pychyl; Tice y Baumeister, citados por Natividad, 2014).

Flett et al. Informan de una fuerte asociación en estudiantes de postgrado entre la procrastinación y el estrés, señalando que estos estudiantes probablemente sean propensos a presentar problemas de salud en este sentido. (Sirois, en Natividad, 2014).

El estrés académico se define como aquél que se produce en este ámbito concreto, incluyendo tanto el experimentado por los docentes como por los estudiantes en cualquier nivel educativo (Polo, Hernández y Poza, citados por Natividad, 2014).

Es como así como el estrés se configura como un problema para la salud mental, y de manera particular en la escuela, a nivel de educación secundaria y superior, y sus causas son atribuidas a excesivas responsabilidades debido a la sobrecarga de tareas escolares, así como el tipo de trabajos solicitados por los profesores, entre otros. (Vásquez, 2016). Este tipo de estrés puede llevar un efecto en cadena, enlazando con serios trastornos psicológicos, por ejemplo, una intensa ansiedad que afecta a la concentración, la memoria y otros procesos cognitivos, disminuyendo el rendimiento.

Trabajos más recientes, con universitarios de distintos contextos culturales, niveles académicos y titulaciones constatan: las situaciones que generan mayor estrés fueron el tiempo disponible para cumplir las tareas, la sobrecarga de tareas y la responsabilidad para cumplir las obligaciones académicas (e.g., Bedoya, Perea y Ormeño; García-Ros et al., en Natividad, 2014).

Diferentes estudios señalan respecto a las relaciones estrés – procrastinación académica, que los procrastinadores suelen generar y experimentar elevados niveles de estrés - tanto en relación con sus esfuerzos por completar las tareas en el último momento como después de pasada la fecha límite, además de angustia psicológica derivada de la discrepancia intención-acción o conflicto interno resultante de las repetidas discrepancias entre lo que intentan hacer y lo que realmente hacen. Dado que la procrastinación interfiere en la voluntad de realizar las tareas, así como en la implicación y participación de los sujetos en su desarrollo, como consecuencia se produciría un incremento de las reacciones de estrés caracterizadas por sentimientos negativos y de pérdida de control sobre los acontecimientos de la propia vida

con los correspondientes efectos negativos para la salud física y mental (DeLongis et al.; Senécal et al.; Tice y Baumeister; Beswick et al.; Milgram et al., en Natividad, 2014).

Efectivamente, los sujetos que demoran sus tareas académicas informan con frecuencia que encuentran cierto alivio temporal en retrasar su realización aunque, sin embargo, también suelen terminar sintiendo un alto grado de estrés relacionado con sus esfuerzos por completarlas en el último minuto. Es más, no es sólo en esos momentos finales frenéticos cuando sufren las consecuencias de sus dilaciones, también experimentan sufrimiento una vez superadas las fechas límite dado que deben afrontar las consecuencias de haber realizado las tareas en el último minuto con una calidad sensiblemente inferior a lo que permitían sus posibilidades (Milgram et al., citado por Natividad, 2014).

Según un estudio realizado con universitarios por Schraw et al. todos los participantes manifestaron experimentar estrés como resultado de la dilación (Natividad, 2014).

En el Perú, la realidad es diversa, con respecto a procrastinación los adolescentes por su propia edad tienden a postergar sus actividades, en este caso académico y social. No existen datos estadísticos reportados de manera oficial en nuestro país. Por otro lado, la variable estrés académico es un síntoma emocional de la sobre carga de las actividades diarias (Vásquez, 2016)

La investigación realizada por Vásquez (2016) concluye que, no existe relación significativa entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo. Los estudiantes se caracterizan por tener niveles medios en la variable procrastinación y con respecto a la variable estrés académico, predomina los niveles leves. Cabe resaltar que estos resultados contrastan enormemente con los hallados en estudiantes universitarios, donde si existe una correlación entre ambas variables.

En síntesis, las relaciones entre estrés y procrastinación tan sólo han sido abordadas por la investigación de forma reciente, y aplicada en su mayoría a estudiantes universitarios,

evidenciando los resultados disponibles hasta la actualidad que la procrastinación suele generar elevados niveles de estrés asociados a sentimientos y pensamientos autoevaluativos negativos, así como de pérdida de control sobre la propia vida, que pueden provocar efectos perjudiciales para la salud física y mental de los sujetos. Comprender la relación dilación-estrés resulta esencial para la planificación y desarrollo de intervenciones que puedan ayudar a reducir las consecuencias indeseables provocadas por ambos fenómenos sobre la salud y el bienestar de los estudiantes. (Natividad, 2014).

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **1. Tipo y diseño de investigación**

##### **1.1. Tipo de investigación**

La presente investigación se encuentra dentro del paradigma positivista de enfoque cuantitativo, el cual, según Hernández, Fernández y Baptista (2010), tiene por objeto explicar fenómenos estudiados, como lo son el estrés y la procrastinación. Así mismo, usamos la recolección de datos para probar una hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.

Así también, según la metodología de la investigación, esta corresponde a una investigación de tipo correlacional, ya que, de acuerdo con Bellido y Bellido (2014), estudiamos el grado

de relación que existe entre dos variables (estrés y procrastinación académica) en un contexto particular (colegio). Determinamos el grado en que, las variaciones de una variable, son concomitantes con las variaciones en otra variable, sin existir relación de causalidad.

## **1.2. Diseño de investigación**

El diseño de la presente investigación es no experimental, transversal y correlacional.

De acuerdo con de Hernández et. al., (2010)

Es no experimental, porque no hacemos variar en forma intencional las variables para ver su efecto sobre otras. Observamos los fenómenos, estrés y procrastinación, tal y como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos.

Es transversal, ya que recolectamos los datos en un momento único.

Y, correlacional, porque nos limitamos a establecer relaciones entre variables, sin pretender un análisis de relación causal.

## **1.3. Población y muestra**

La población está constituida por 170 estudiantes, de tercero, cuarto y quinto grado de secundaria de una institución educativa particular en la ciudad de Arequipa, matriculados en el año académico 2017.

La muestra quedó constituida por 159 estudiantes, conformada por 82 mujeres y 77 varones con edades comprendidas entre los 13 y 18 años. El diseño de muestreo utilizado fue un muestreo no probabilístico intencional. La muestra quedó establecida tomando en cuenta criterios de inclusión y exclusión.

Se seleccionó a sujetos que, voluntariamente y/o en función a sus características, cumplieran con los requisitos necesarios para participar de la presente investigación.

### **a) Criterios de inclusión**

- Estudiantes matriculados en tercero, cuarto y quinto año de educación secundaria respectivamente, en la institución educativa particular de Arequipa, en el año académico 2017, con asistencia regular a clases.
- Estudiantes entre 13 y 18 años.
- Estudiantes que voluntariamente decidan participar de la investigación.

**b) Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no contesten la totalidad de ítems en los instrumentos de recojo de información.
- Estudiantes que contesten “No” a la pregunta filtro del Inventario SISCO.

**Tabla 1. Composición de la muestra por género y año de estudio.**

	Variable	Frecuencia	Porcentaje
<b>GENERO</b>	Hombre	77	48.4%
	Mujer	82	51.6%
<b>GRADO</b>	Tercero	48	30.2%
	Cuarto	52	32.7%
	Quinto	59	37.1%

n = 159

## **2. Instrumentos utilizados**

### **2.1. Inventario de estrés académico SISCO.**

**Ficha técnica:**

- Nombre : Inventario de estrés académico SISCO
- Tipo de instrumento : Inventario
- Autor : Arturo Barraza Macías (2006)



- Adaptación al Perú : Ginette Isabel Boullosa Galarza  
(Universidad Privada de Lima 2013)
- Propósito : Reconocer las características del estrés  
que suelen acompañar a los estudiantes.
- Administración : Individual o colectiva.
- Usuarios : Estudiantes desde los 13 a 20 años de  
edad.
- Duración : 10 - 15 minutos aproximadamente.
- Corrección : Manual.
- Puntuación : Escala Likert del 1 al 5.
- Niveles : Estrés leve, moderado, profundo.

### **Propiedades Psicométricas**

- a) Confiabilidad: se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos según DeVellis, (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer, (en Hogan, 2004).
- b) Validez: se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre

los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

- c) Adaptación en Perú: El instrumento ha sido aplicado para alcanzar el grado de licenciado en Psicología en el año 2013 con la tesis “Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima, e aplico a 198 estudiantes siendo 139 mujeres y 59 varones dando una confiabilidad de con índices de Alfa de Cronbach ,68 para situaciones estresantes, .65 para reacciones físicas, .80 para reacciones psicológicas, .69 para reacciones comportamentales, y .62 para estrategias de afrontamiento, por tanto el instrumento ha sido validado en población nacional para medir el grado de estrés.

### **Aplicación**

El inventario es autoadministrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 15 minutos.

### **Estructura**

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la

frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

## **2.2. Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA)**

### **Ficha técnica:**

- Nombre : Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA)
- Tipo de instrumento : Escala
- Autor : Deborah Busko (1998)
- Adaptación al Perú ; Oscar Álvarez, Universidad de Lima (2010)
- Propósito : Medir los niveles de procrastinación académica presente en los estudiantes.
- Administración : Individual o colectiva.
- Usuarios : Alumnos de secundaria, universitarios, adultos en general.
- Duración : Entre 10 y 15 minutos, aproximadamente.
- Corrección : Manual y computarizada.
- Puntuación : Escala Likert del 1 al 5.
- Niveles : Procrastinación alta, moderada, leve.

- Baremos : Domínguez et al. (2013).

**Descripción:**

La Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA) fue desarrollada por Deborah Busko en 1998, es un instrumento que permite estudiar las tendencias y situaciones de los estudiantes en la procrastinación y sus dimensiones de Autorregulación Académica y Postergación de Actividades. El instrumento original se aplicó a 112 estudiantes de pregrado de la Universidad de Guelph (Canadá), 33 hombres 79 mujeres del primero al tercer ciclo de Ciencias Sociales, cuyas edades oscilaban entre 22 y 36 años.

Aunque por su redacción el instrumento bien puede ser aplicado perfectamente también a adolescentes. Para evaluar la confiabilidad, Busko (1998) utilizó la consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Crombach (0.82 – 0.86).

Esta escala fue validada para el contexto peruano por Álvarez (2010), Chan (2011), y últimamente por Domínguez, et al. (2013), quienes aplicaron el instrumento a 379 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 102 varones y 277 mujeres, de edades comprendidas entre 16 y 40 años, utilizando el muestreo de tipo intencional (Domínguez, et al, 2013).

La confiabilidad de cada subescala del instrumento se estimó mediante el alfa de Crombach, obteniéndose un indicador de 0.821 para el factor Autorregulación Académica y de 0.794 para el factor Postergación de Actividades.

Esta escala puede ser administrada en forma individual o colectiva. Normalmente, contestar el cuestionario toma 10 minutos y el tiempo de aplicación no suele exceder los 15 minutos.

Está conformado por 16 reactivos, todos cerrados, que permiten evaluar confiabilidad la tendencia hacia la procrastinación. Todos los reactivos se puntúan mediante una

escala de tipo Likert de cinco puntos. 1. SIEMPRE (Me ocurre siempre), 2. CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho), 3. A VECES (Me ocurre alguna vez), 4. POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca y 5. NUNCA (No me ocurre nunca).

Siendo los niveles de Procrastinación Académica: Alta, Moderada y Baja.

### **3. Procedimiento**

Para la elaboración de la presente investigación, nos dirigimos a la institución educativa particular para solicitar autorización del director de dicha institución, haciéndole llegar una solicitud y adjuntando una copia del proyecto de investigación con el fin de que nos permitiese evaluar a los estudiantes del tercer, cuarto y quinto año de educación secundaria.

Luego de realizar las coordinaciones necesarias, sobre fechas y sesiones de aplicación, se procedió a aplicar, en forma colectiva, los instrumentos de medición: la Escala de Estrés Académica SISCO y el Inventario de Procrastinación Académica de Busko (EPA)

En sus respectivos salones de clase, por grados y secciones, en las horas de tutoría respectivamente, se aplica la Escala de Estrés Académica SISCO, luego, el Inventario de Procrastinación Académica de Busko (EPA). Ambos instrumentos se ubicaron en una hoja de respuesta que, además, contiene las instrucciones, los objetivos de la investigación y el consentimiento informado en el encabezado. Las pruebas fueron aplicadas en ambientes adecuados, brindando la asesoría adecuada si en caso se requiriese, a fin de que las respuestas fuesen las más acertadas y precisas. Luego de aplicadas las pruebas, se las calificó realizándose previamente un control de las mismas, depurado aquellas mal contestadas o con ítems sin responder. En todo momento se aseguró de la rigurosidad de la calificación de los instrumentos y el control de los mismos.

Se utilizó la estadística descriptiva, tablas, con la finalidad de graficar los niveles de procrastinación académica y estrés académico de los estudiantes evaluados. Finalmente, los datos fueron vaciados en una hoja de recolección de datos diseñada para este fin y se procedió a darles el tratamiento estadístico respectivo, mediante el paquete estadístico SPSS V. 15.0.1.

## **CAPITULO IV**

### **RESULTADOS**

En este capítulo se exponen los resultados de la investigación, en primer lugar, se mostraran, en porcentajes los niveles de estrés académico y procrastinación académico encontrados en los estudiantes. Para luego, mostrar las diferencias obtenidas, mediante la T de Student, entre hombres y mujeres sobre cada variable, y finalmente se mostrará la correlación establecida como objetivo principal, para lo cual se utilizó la estadística de Pearson.

**Tabla 2. Nivel de estrés académico presente en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria.**

*Estrés*

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	16	10,1
Moderado	124	78,0
Profundo	19	11,9
Total	159	100,0

Observamos que el nivel de estrés más frecuente en los evaluados es el moderado (78%), así mismo el 11.9% tiene estrés profundo y el 10.1% tiene un nivel leve.



**Tabla 3. Frecuencia con la que se presenta el estrés académico en los estudiantes.**

	Frecuencia	Porcentaje
Rara vez	4	2.5
Algunas veces	63	39.6
Casi siempre	84	52.8
Siempre	8	5.0
Total	159	100.0

Observamos que la frecuencia con la que se presenta el estrés en los evaluados es “Casi Siempre” (52.8%), seguido de “Algunas veces” (39.6%)

**Tabla 4. Frecuencia con la que los estudiantes valoran las demandas del ambiente como estresores.**

	Frecuencia	Porcentaje
Rara vez	5	3.1
Algunas veces	43	27.0
Casi siempre	85	53.5
Siempre	26	16.4
Total	159	100.0

Observamos que la frecuencia con la que los estudiantes valoran las demandas del ambiente como estresor es “Casi Siempre” (53.5%), seguido de “Algunas veces” (27%)

**Tabla 5. Frecuencia con la que los estudiantes presentan los síntomas del estrés académico.**

	Frecuencia	Porcentaje
Rara vez	22	13.8
Algunas veces	69	43.4
Casi siempre	57	35.8
Siempre	11	6.9
Total	159	100.0

Observamos que la frecuencia con la que se presentan reacciones (físicas, psicológicas y comportamentales) en los estudiantes “Algunas veces” (43.4%), seguido de “Casi siempre” (35.8%)

**Tabla 6. Frecuencia los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento.**

	Frecuencia	Porcentaje
Rara vez	2	1.3
Algunas veces	44	27.7
Casi siempre	98	61.6
Siempre	15	9.4
Total	159	100.0

Observamos que la frecuencia con la que los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento es “Casi Siempre” (61.6%), seguido de “Algunas Veces” (27.7%)

**Tabla 7. Comparar lo niveles de estrés académico entre varones y mujeres estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria.**

	Sexo	N	Media	Desviación estándar	T	gl	Sig. (bilateral)
Estrés	Mujer	82	64,04	16,065	3,258	157	,001
	Varón	77	55,79	15,814			

Hallamos que hay diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés entre los varones y mujeres evaluados ( $t=3.258$ ;  $p<0.05$ ), es así que las mujeres tienen más estrés que sus pares varones.

**Tabla 8. Comparar el nivel de estrés académico por grado.**

		Desviación				
	N	Media	estándar	Gl	F	Sig.
Tercero	48	60,38	16,456	2	,252	,778
Cuarto	52	58,75	17,919			
Quinto	59	60,92	15,183			
Total	159	60,04	16,422			

No hallamos diferencias significativas en los niveles de estrés académico según el grado que cursan los evaluados ( $F=0.252$ ;  $p>0.05$ )

**Tabla 9. Porcentaje de estresores que presentan los estudiantes evaluados.**

	Varones		Mujeres		Total	
	F	%	F	%	F	%
3.1. La competencia de los compañeros del grupo	134	43.5	191	58.2	325	51.1
3.2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	225	73.1	254	77.4	479	75.3
3.3. Personalidad y carácter del profesor	145	47.1	155	47.3	300	47.2
3.4. Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.	179	58.1	230	70.1	409	64.3
3.5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	180	58.4	219	66.8	399	62.7
3.6. No entender los temas que se abordan en clase	151	49.0	184	56.1	335	52.7
3.7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	120	39.0	178	54.3	298	46.9
3.8. Tiempo limitado para hacer trabajos	181	58.8	234	71.3	415	65.3

Observamos que el principal estresor que afecta a los estudiantes es la “Sobrecarga de tareas y trabajos escolares”, la cual afecta a un 75,3% de sujetos, así mismo, el “Tiempo limitado para hacer trabajos” afecta a un 65.3% de estudiantes.

Además podemos apreciar que las mujeres presentan elevados estresores como “Sobrecarga de tareas y trabajos escolares” en un 77.4%, “Tiempo limitado para hacer trabajos” 71.3%, “Evaluaciones de los profesores” en un 70.1%, a diferencia de sus pares varones, quienes solo presentan elevado “Sobrecarga de tareas y trabajos escolares” (73.1%).

**Tabla 10. Porcentaje de síntomas físicos del estrés.**

	Varones		Mujeres		Total	
	F	%	F	%	F	%
4.1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	110	35.7	149	45.4	259	40.7
4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente)	144	46.8	194	59.1	338	53.1
4.3. Dolores de cabeza o migrañas	101	32.8	197	60.1	298	46.9
4.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	78	25.3	100	30.5	178	28.0
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse las manos, etc.	173	56.2	181	55.2	354	55.7
4.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	156	50.6	209	63.7	365	57.4

Dentro de los síntomas físicos observamos con mayor frecuencia la “Somnolencia o necesidad de dormir” en un 57,4%. Así también, “Rascarse, morderse las uñas, frotarse las manos, etc.” Está presente en un 55.7% de los alumnos.

Además podemos apreciar que las mujeres presentan mayores síntomas físicos como “Somnolencia o mayor necesidad de dormir” en un 63.7%, “Dolores de cabeza o migrañas” 60.1%, “Fatiga crónica” en un 59.1%, a diferencia de sus pares varones, quienes solo presentan elevado “Rascarse, morderse las uñas, frotarse las manos, etc.” (56.2%).



**Tabla 11. Porcentaje de síntomas psicológicos del estrés.**

	Varones		Mujeres		Total	
	F	%	F	%	F	%
4.7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	150	48.7	174	53.0	324	50.9
4.8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	129	41.9	183	55.8	312	49.1
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación	147	47.7	182	55.5	329	51.7
4.10. Problemas de concentración	143	46.4	187	57.0	330	51.9
4.11. Sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad	121	39.3	155	47.3	276	43.4

Dentro de los síntomas psicológicos observamos con mayor frecuencia los “Problemas de concentración” en un 51,9%. Así también, “Ansiedad, angustia o desesperación”, está presente en un 51.7% de los alumnos.

Además podemos apreciar que las mujeres presentan mayores síntomas psicológicos como “Problemas de concentración” en un 57%, “Sentimientos de depresión y tristeza” 55.8%, “Ansiedad, angustia o desesperación” en un 55.5%, a diferencia de sus pares varones.

**Tabla 12. Porcentaje de síntomas comportamentales del estrés.**

	Varones		Mujeres		Total	
	F	%	F	%	F	%
4.12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	94	30.5	121	36.9	215	33.8
4.13. Aislamiento de los demás	96	31.2	105	32.0	201	31.6
4.14. Desgano para realizar las labores escolares	155	50.3	178	54.3	333	52.4
4.15. Aumento o reducción del consumo de alimentos	110	35.7	172	52.4	282	44.3

Dentro de los síntomas comportamentales observamos con mayor frecuencia los “El desgano para realizar las labores escolares” en un 52,4%. Así también, “Aumento o reducción del consumo de alimentos”, está presente en un 44.3% de los alumnos.

**Tabla 13. Porcentaje de Estrategias de Afrontamiento.**

	Varones		Mujeres		Total	
	F	%	F	%	F	%
5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	241	78.2	241	73.5	482	75.8
5.2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	174	56.5	182	55.5	356	56.0
5.3. Elogios a sí mismo	173	56.2	147	44.8	320	50.3
5.4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	134	43.5	148	45.1	282	44.3
5.5. Búsqueda de información sobre la situación	157	51.0	183	55.8	340	53.5
5.6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	162	52.6	187	57.0	349	54.9

Dentro de las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes observamos con mayor frecuencia la “Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)” en un 75.8%. Así también, “Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas”, está presente en un 56% de los alumnos.

**Tabla 14. Niveles de procrastinación académica que evidencian los estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria.**

*Procrastinación*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	2,5
Moderado	135	84,9
Alto	20	12,6
Total	159	100,0

Observamos que el nivel de procrastinación más frecuente en los evaluados es el moderado (84.9%), así mismo el 12.6% tiene un nivel alto y el 2.5% tiene un nivel bajo.

**Tabla 15. Porcentaje de Factor I Autorregulación académica.**

	Nivel	F	%
Autorregulación académica	Menor	130	81.8
	Mayor	29	18.2
	Total	159	100.0

Podemos observar que el 81.8% de los estudiantes posee una “menor”, o deficiente, autorregulación académica.

**Tabla 16. Porcentaje de Factor II Postergación de actividades.**

		Nivel	F	%
Postergación de actividades		menor	43	27.0
		mayor	116	73.0
		Total	159	100.0

Podemos observar que el 73% de los estudiantes poseen “mayor” tendencia a postergar sus actividades académicas.

**Tabla 17. Comparar los niveles de procrastinación académica entre varones y mujeres estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria.**

	Sexo	N	Media	Desviación estándar	T	gl	Sig. (bilateral)
Procrastinación	Mujer	82	32,22	6,639	-,970	157	,334
	Varón	77	33,25	6,710			

No encontramos diferencias significativas entre varones y mujeres en la procrastinación ( $t = -0.970$ ;  $p > 0.05$ ).

**Tabla 18. Comparar el nivel de procrastinación académica por grado.**

		Desviación				
	N	Media	estándar	Gl	F	Sig.
Tercero	48	31,27	6,160	2	1,846	,161
Cuarto	52	32,90	7,591			
Quinto	59	33,73	6,088			
Total	159	32,72	6,672			

No hallamos diferencias significativas en los niveles de procrastinación según el grado que cursan los evaluados ( $F=1.856$ ;  $p>0.05$ ).



**Tabla 19. Determinar la correlación entre estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de tercero, cuarto y quinto del nivel secundario.**

		Estrés	Procrastinación
Estrés	Correlación de Pearson	1	,291**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	159	159
Procrastinación	Correlación de Pearson	,291**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	159	159

\*\* Correlaciones significativas al nivel .01

Encontramos una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la procrastinación en los evaluados ( $r=0.291$ ;  $p<0.05$ ), dicha relación es directamente proporcional, lo que nos indica que un mayor estrés está asociado a una mayor procrastinación.

## **DISCUSIÓN**

Esta investigación tuvo como propósito analizar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes de tercero, cuarto y quinto año de secundaria en una institución educativa particular, donde encontramos que el estrés académico se relaciona significativamente con la procrastinación, los resultados obtenidos en esta investigación evidencian que existe una correlación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes evaluados, ( $r=0.291$ ;  $p<0.05$ ), dicha relación es directamente proporcional, lo que nos indica que un determinado nivel estrés está asociado a un determinado nivel procrastinación. Así mismo, el estrés académico y la procrastinación se encuentran en nivel moderado, tanto en varones como en mujeres, y en los tres grados del nivel secundario.

Resultados similares se encontraron en el estudio realizado por Albornoz et al., (2016) donde hallaron que existe una relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima metropolitana, quiere decir que los estudiantes al sentirse estresados procrastinan.

Del mismo modo, en la investigación hecha por Córdova (2018) encontró que el estrés académico se relaciona significativamente con la procrastinación, el rho de Spearman muestra el grado de intensidad ( $\rho = .456$ ;  $p = .000$ ) lo que indica que a mayores niveles de estrés, los estudiantes presentan elevados niveles de procrastinación, es decir, ante las demandas académicas los estudiantes se estresan, y al presentar los síntomas del estrés conlleva a que se desmotiven, esto hace que los estudiantes evadan sus responsabilidades académicas, abandonen sus tareas y/o las aplacen.

Cardona (2015) señala también, gracias a los resultados obtenidos en su investigación, que en los estudiantes de la universidad de Antioquia, existe una relación significativa entre procrastinación y estrés académico, lo que indica que los estudiantes se estresan, y esto les genera síntomas como: fatiga, dolor de cabeza, somnolencia, inquietud, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, dificultad para concentrarse, irritabilidad y bajo nivel de autorregulación, conllevándolos a la dilación.

Como también coincide con las aportaciones de Yarlequé, Alva y Monroe (2016), pues observaron empíricamente que los estudiantes universitarios tienden a procrastinar aumentando con ello sus niveles de estrés y con pocos recursos para manejarlo.

Asimismo, la presencia del estrés académico, como de la procrastinación, es una de las realidades presentes en la mayor parte de estudiantes universitarios, y un nivel alto de estrés puede generar una alteración en las respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico, y de esta manera pueden influir negativamente en el rendimiento académico,

generando un aprendizaje deficiente en los estudiantes y en otros casos la deserción a clases, como se ha visto en investigaciones anteriores. (Román, Ortiz y Hernández, 2008)

Por otro lado, también debemos mencionar que Vásquez (2016) concluyó que no existe relación significativa entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo ( $p>0,05$ ), lamentablemente no hace énfasis de las posibles causas de esta contradicción en sus resultados con respecto al de investigaciones anteriores.

De esta manera, estos resultados se asemejan al obtenido en diferentes estudios, respecto a las relaciones estrés – procrastinación académica, los cuales afirman que los procrastinadores suelen generar y experimentar elevados niveles de estrés (Beswick et al.;Tice y Baumeister, citados por Natividad, 2014).

En relación al primer objetivo específico, los resultados que obtuvimos muestran que el nivel de estrés más frecuente en los evaluados es el moderado (78%), resultado semejante al obtenido por Huarca y Jara (2016), en donde el 59.2% de alumnos primeros puestos de la región Arequipa presentan un nivel de estrés académico que está dentro del promedio/moderado. Pero, estos resultados contrastan con los resultados de Vásquez (2016), quien obtiene un nivel leve, como más frecuente, en un 62,8% de los alumnos evaluados, seguido de un 24,8% de nivel moderado de estrés académico.

Respecto al segundo objetivo específico, el nivel de procrastinación más frecuente en los evaluados es el moderado (84.9%). Resultado que se puede corroborar con la investigación realizada por Orbegoso (2017), en donde la mayoría (79.2%) de estudiantes evaluados presenta niveles moderados de procrastinación académica. Resultados similares se pueden encontrar en el trabajo de Vásquez (2016), quien, sobre el nivel de procrastinación general que presentan los estudiantes de secundaria, evidencia que se ubican en un nivel medio o moderado.

En cuanto al tercer objetivo específico, hallamos que hay diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés entre los varones y mujeres evaluados ( $t=3.258$ ;  $p<0.05$ ), siendo así que las mujeres tienden a estresarse más que sus pares varones. Estos resultados se asemejan al obtenido por Román et al., (2008) donde el estrés académico es un fenómeno con predominio en el sexo femenino. Así como también refieren Huarca y Jara (2016), que, como estimación comparativa del nivel de estrés en ambos sexos, son las estudiantes mujeres quienes son más susceptibles a padecer estrés académico.

Refiriéndonos al cuarto objetivo específico, no encontramos diferencias significativas entre varones y mujeres en la procrastinación ( $t= -0.970$ ;  $p>0.05$ ). A diferencia en lo obtenido por Gil y Botello (2018), donde la procrastinación académica se asoció con estudiantes del sexo masculino. Sin embargo, para otros, no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres, como es el caso de Orbegoso (2016) quien tampoco encontró diferencias estadísticamente significativas en cuanto al sexo de los estudiantes. Al igual en la investigación de Pardo, Perilla y Salinas (2014), que no mostró diferencias significativas entre hombres y mujeres ( $P >0,629$ ), esto indica que para ese estudio, tanto hombres como mujeres tienen un grado homogéneo de comportamientos de procrastinación.

## CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos en el presente estudio se llegó a las siguientes conclusiones:

**PRIMERA.-** Existe una relación directamente proporcional entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular en Arequipa. Por lo tanto concluimos que ante situaciones académicas estresantes los estudiantes tienden a procrastinar, aplazando o posponiendo sus actividades académicas.

**SEGUNDA.-** Observamos que el nivel de estrés más frecuente en los evaluados es el moderado. Concluyendo que los estudiantes tienen un 50% de posibilidades de psicopatizar el estrés, las mujeres muestran somnolencia, inquietud, problemas de concentración entre los principales síntomas, mientras que los varones muestran relacionándose esto con el desgano para hacer las tareas que es un indicador de la procrastinación y por ende demuestra la relación entre ambas variables

**TERCERA.-** En nuestro tercer objetivo, con la presente investigación queríamos conocer el nivel de procrastinación en los estudiantes, siendo el más frecuente, el nivel moderado, por lo que podemos concluir que considerando las características del adolescente, el proceso de autorregulación necesario para poder manejar sus tiempos y actividades en orden de prioridad, aun se encuentra en proceso de desarrollo por lo que su tendencia es a procrastinar en diferentes oportunidades aunque no sea de manera regular con todas las materias y/o actividades que realiza en el contexto escolar.

**CUARTA.-** En esta conclusión, basados en las tablas 9, 10 y 11 hallamos diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés entre los varones y mujeres evaluados, siendo así que las mujeres tienden más a estresarse académicamente que

sus pares varones, mostrando mayor cantidad de causas para el estrés así como síntomas de estrés dentro de los aspectos psicológico y emocional, mientras que los varones demuestran signos de estrés de tipo físico como morderse las uñas, sudoración de las manos y otros; cabe resaltar que al conversar con los jóvenes si conocían que era el estrés lo relacionaron sólo con sintomatología física tanto hombres como mujeres.

**QUINTA.-** No se ha encontrado diferencias significativas entre varones y mujeres en lo que refiere a la procrastinación académica lo que indica que ambos géneros, sin diferencia de edad tampoco ni de grado de estudios, dejan de manera consiente tareas y trabajos, así como exámenes para el último momento; la población evaluada no conoce que esto se llama procrastinación y no consideran que se relacione con el estrés, lo cual indica que falta mayor asesoramiento en este aspecto en el contexto escolar de secundaria principalmente.

## **RECOMENDACIONES**

Antes de finalizar, deseamos sugerir algunas recomendaciones en base a los resultados y las conclusiones a que se llegó luego de la presente investigación:

- Es necesario desarrollar programas de asesoría académica dirigida a reforzar técnicas de estudio adecuadas para un mejor aprendizaje en población de tercero, cuarto y quinto de educación secundaria, teniendo claro que es base fundamental en el educando conocer las herramientas más idóneas para lograr el éxito escolar y así asegurar un buen desempeño en estudios superiores.
- Elaborar programas destinados a aquellos alumnos que tienen una alta predisposición a presentar conductas procrastinadoras, generando mejores hábitos de estudio como una organización académica adecuada en base a horarios, recordatorios, conocimiento anticipado del tema a tratar, etc.
- Establecer mecanismos de apoyo dirigidos a los estudiantes con el fin de promover una buena tolerancia a la frustración, control de las emociones, comunicación asertiva, etc. de forma tal que pueda enfrentar situaciones que inclinen al estudiante a retrasar el trabajo escolar y postergarlo.
- Diseñar programas para los padres de familia con el objetivo de darles a conocer mejores herramientas en casa para poder apoyar a sus hijos a enfrentar de la manera más adecuada a lidiar con el estrés provocado por los trabajos académicos.
- Continuar desarrollando investigaciones dirigidas a conocer más sobre la relación de ambas variables (estrés académico y procrastinación académica) en escolares.
- Es importante, considerar como recomendación a los docentes, nuevas formas de motivar a los estudiantes para el cumplimiento de su labor académica a tiempo, pues ya las calificaciones altas o bajas, una llamada de atención o una felicitación no son suficientes para los niños y adolescentes de hoy, considerando, probablemente,



retomar algunos de los incentivos que se utilizaba antes, pero también nuevas formas de motivación como el estudiante destacado del mes u otros; con el objetivo de que la procrastinación no se agrave con el paso a la universidad y al mundo laboral, así mismo no cause daños a nivel fisiológico, psicológico y emocional.

## BIBLIOGRAFÍA

- Albornoz, M., Aliaga, C., Escobar, C., Nuñez, J., Rayme, L., Romero, R. y Sánchez, A. (2016). *Relación entre estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de derecho y la facultad de ingeniería civil de una universidad pública de lima metropolitana* (Tesis de grado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana, *Revista de la facultad de psicología*, n°13, 159-177. DOI: 10.26439/persona2010.n013.270
- Álvarez M. (2018) *Niveles de procrastinación en estudiantes de cuarto y quinto de bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala* (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Nueva Guatemala de la Asunción, Guatemala.
- Arias Q. y Valle S. (2012). *Estrés académico y rendimiento escolar en estudiantes de quinto año de secundaria de colegios pre-universitarios*. (Tesis Pregrado). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- Bellido y Bellido (2014). *Investigación psicológica El Proyecto de Investigación Científica*. Arequipa, Perú.
- Boullosa Galarza G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. (Tesis Pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios* (Tesis grado). Universidad de Antioquia, Medellín, España.
- Castillo H., Romero G. y Romero G. (2016). *Calidad de vida y estrés académico en estudiantes de una universidad Privada de Chiclayo* (Tesis Pregrado). Universidad Privada Juan Mejía Baca, Chiclayo, Perú.

- Córdova, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016* (Tesis de grado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Cruz, C. y Vargas, L. (1998). *Estrés: entenderlo y manejarlo*. Santiago de Chile, Chile: Editorial Universidad de Chile.
- Franco, M. (2013). *Estrés y sintomatología de trastornos alimenticios en adolescentes de Lima* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú. Perú.
- Flores et.al. (2008). *Influencia del Estrés académico en el Rendimiento de los Estudiantes de II de Bachillerato del Instituto Salesianos San Miguel* (Tesis Pregrado). Universidad Nacional Autónoma de Honduras, Honduras.
- Hernández C. (2004). *Factores causantes de estrés en los trabajadores de la recolección de desechos sólidos de la alcaldía municipal de Ciudad Delgado*. (Tesis de grado). Universidad Francisco Gavidia, San Salvador, El Salvador.
- Hernandez Hernández, Fernández y Baptista (2010). *Metodología de la investigación*. Lima, Perú: Editora El Comercio S.A.
- Huarca, Y. y Jara, A. (2016), *Estrategias de Aprendizaje y Estrés académico en estudiantes primeros puestos postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín* (Tesis de grado) Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- Mamani, S. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de lima metropolitana* (tesis de grado). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- Maturana, A. y Vargas, A. (2014). El estrés escolar. *Revista médica clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. DOI: 10.1016/j.rmcl.2015.02.003

- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios* (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Orbegoso, K. (2017) *Procrastinación académica, estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la I.E. 40616 “Casimiro Cuadros I”, Arequipa, 2016* (Tesis de maestría). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- Quiñonez, N. (2017). *Relación entre el nivel de estrés y depresión en adolescentes de cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular Nuevo Pitágoras* (Tesis de especialidad) Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima – sur* (Tesis grado) Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Vásquez, I. (2016). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de institución educativa estatal* (Tesis de grado) Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú.

### **Bibliografía virtual**

- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación, *Revista Iberoamericana De Psicología: Ciencia Y Tecnología*, 5(2): 85-94, Recuperado de <https://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/249/217>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. Recuperado de: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/67>

- Berrío G. y Mazo Z. (2011). Estrés Académico. Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia, *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 3(2), 65-82. Recuperado de <https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Caldera, Pulido y Martínez. (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), 77-82. Recuperado de [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)
- Carranza, R. y Ramirez, E. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios, *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 3(2), 95-108. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/home.oa>
- Flores. R. (2008). La promoción de la autorregulación académica en el aula: manual para docentes de secundaria. título: Programa Alcanzando el Éxito en Secundaria, Facultad de Psicología UNAM (2008). Documento Inédito. Recuperado de: <http://www.tutoriaaprendizajeadolescentes.org/autoregulacion/autoregulacion.pdf>
- García, C. (2013). Breve revisión sobre los estudios contemporáneos de las causas de la procrastinación académica, *Ecos Desde Las Fronteras Del Conocimiento*, 2(11), 38-53. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/263222677\\_Breve\\_Revision\\_Sobre\\_losEstudios\\_Contemporaneos\\_Sobre\\_las\\_Causas\\_de\\_la\\_Procrastinacion\\_Academica](https://www.researchgate.net/publication/263222677_Breve_Revision_Sobre_losEstudios_Contemporaneos_Sobre_las_Causas_de_la_Procrastinacion_Academica)
- Gil, L. y Botello, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *Casus Revista de Investigación y Casos en salud*, 3(2), 89-96. Recuperado de: <http://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/issue/view/6>

- Gutierrez, M. y Amador, E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Revista de investigación Quipukamayoc*, 24(45), 23-28. Recuperado de: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quipu/article/view/12457/11150>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Pardo, D., Perilla L. y Salinas, C. (2014) Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>
- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3 (1), 45-59. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos en la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7(46), 2-8. Recuperado de: <http://rieoei.org/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Valencia, Y. (2015). La procrastinación académica en los escolares. Lima, Perú: IBERCIENCIA. Recuperado de: <https://www.oei.es/historico/divulgacioncientifica/?La-Procrastinacion-Academica-en>
- Yarlequé, L., Alva, L. y Monroe, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 173-184. Recuperado de: <http://www.uncp.edu.pe/revistas/index.php/horizontedelaciencia/article/download/213/20>

# ANEXOS

## INFORME DE PROYECTO DE TESIS

A : DR. EDWIN VALDIVIA CARPIO  
DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

DE : PS. GUILLERMO VILLASANTE BENAVIDES

ASUNTO: Informe del Proyecto de Tesis: (Oficio N° 414-2017-EP.Ps.)

FECHA : 13 de octubre de 2017

Habiendo revisado el Proyecto de Tesis "Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes del Nivel Secundario de la Institución Educativa Particular TRILCE-Sede Arequipa", presentada por los señores Bachilleres Condori Pari, Diego Rafael y Amado Ramos, Jorge, informamos lo siguiente:

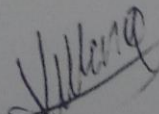
El proyecto de tesis presenta los requisitos necesarios para llevar adelante la investigación de Tesis:

- I. Contiene Datos Generales
- II. Planteamientos previos: 1) Tema, 2) Nivel de Investigación, 3) Área de Investigación.
- III. Formulación del Problema
- IV. Objetivos: 1) General, 2) Específicos
- V. Planteamiento del Problema
- VI. Marco Teórico: Conceptos fundamentales
- VII. Definición de Términos
- VIII. Hipótesis: General y Específicos
- IX. Definición y Operacionalización de Variables
- X. Marco Operativo: Tipo de Investigación, Metodología: A. Métodos y técnicas, B. Muestra. C. Diseño.
- XI. Materiales e Instrumentos
- XII. Aspectos Administrativos.

El proyecto puede ser realizado.

Es todo cuanto informo

Sin otro particular,

  
\_\_\_\_\_  
PS. GUILLERMO VILLASANTE B.



"AÑO DEL DIALOGO Y LA RECONCILIACION NACIONAL"

Arequipa, 14 de diciembre del 2018



DR. EDWIN VALDIVIA CARPIO

DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
SAN AGUSTIN

AREQUIPA

Sr. Director, mediante la presente carta, yo Milagros Medina Arenas profesora en educación especial- Retardo Mental, Magister en Psicología Educativa con numero de colegiatura 1029636736, me presento como Asesora de la Tesis titulada "Relación entre la procrastinación académica y estrés académico de los estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria Arequipa- 2018" presentada por :

Los bachilleres: Amado Ramos, Jorge Arnulfo

Condori Pari, Diego Rafael

Presento la respectiva carta para que indique a quien corresponda me considere asesora externa para efectos de desarrollo y aprobación del informe de tesis mencionado anteriormente.

Sin más que, reiterarle mis sentimientos de estima personal, me despido de Ud.

Atentamente

  
MILAGROS MEDINA ARENAS

DNI N° 29636736

N° CPPE 1029636736

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación, se encuentra bajo responsabilidad de **Diego Rafael Condori Pari** y **Jorge Amado Ramos**, bachilleres en psicología, egresados de la Universidad Nacional de San Agustín. El propósito del estudio es establecer la correlación entre las variables Estrés Académico y Procrastinación Académica en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de grado de secundaria de la institución educativa TRILCE – Sede Arequipa, del distrito de Yanahuara.

Si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá contestar dos cuestionarios que durarán aproximadamente 45 a 55 minutos. Su participación es voluntaria, la información que se recoja será confidencial, esta no será utilizada para ningún otro propósito fuera de esta investigación.

Si tiene alguna duda o consulta, puede realizar las preguntas necesarias cuando lo desee, comunicándose al correo: [diego.condori.037@gmail.com](mailto:diego.condori.037@gmail.com)

Desde ya, muchas gracias por su participación.

### Consentimiento Informado

Yo \_\_\_\_\_, acepto participar voluntariamente en esta investigación a cargo de **Diego Rafael Condori Pari** y **Jorge Amado Ramos**. He sido informado que el propósito el estudio es establecer la correlación entre las variables Estrés Académico y Procrastinación Académica en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de grado de secundaria de la institución educativa TRILCE – Sede Arequipa, del distrito de Yanahuara.

Reconozco que la información que yo provea durante esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de esta investigación.

Así mismo, sé que puedo hacer consultas sobre la investigación en cualquier momento a los responsables de la misma.

Firma del participante

Fecha

## Inventario

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

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

☐ Si

☐ No

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

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

1	2	3	4	5

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del professor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)					

que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

## ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Deborah Ann Busko (1998)

Adaptación : Óscar Álvarez

**SEXO:** Masculino ( ) Femenino ( )

**EDAD:** \_\_\_\_ **GRADO:** \_\_\_\_

### Instrucciones

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee atentamente cada frase y contesta con total sinceridad, tomando en cuenta tus últimos 12 meses de vida como estudiante. Marca con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

- S = SIEMPRE (me ocurre siempre)
- CS = CASI SIEMPRE (me ocurre mucho)
- AV = A VECES (me ocurre alguna vez)
- CN = CASI NUNCA (me ocurre pocas veces o casi nunca)
- N = NUNCA (no me ocurre nunca)

ENUNCIADOS	S	CS	AV	CN	N
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3. Cuando 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 clase.					
7. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
8. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
9. Postergo la lectura 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.					

# CASO 1

## **ANAMNESIS**

### **I. DATOS DE FILIACIÓN.**

- |      |                      |                                |
|------|----------------------|--------------------------------|
| 1.1  | NOMBRES Y APELLIDOS  | : D.P.L.                       |
| 2.1  | LUGAR DE NACIMIENTO  | : Arequipa.                    |
| 3.1  | FECHA DE NACIMIENTO  | : 07/06/2008.                  |
| 4.1  | EDAD                 | : 11 años.                     |
| 5.1  | SEXO                 | : Masculino.                   |
| 6.1  | GRADO DE INSTRUCCIÓN | : 6to de Primaria.             |
| 7.1  | OCUPACIÓN            | : Estudiante                   |
| 8.1  | PROCEDENCIA          | : Arequipa.                    |
| 9.1  | RELIGIÓN             | : Católica.                    |
| 10.1 | INFORMANTES          | : Su madre y el menor.         |
| 11.1 | LUGAR DE EVALUACIÓN  | : Domicilio del menor.         |
| 12.1 | FECHA DE EVALUACIÓN  | : 10/04/2018.                  |
| 13.1 | EXAMINADOR           | : Bachiller Jorge Amado Ramos. |

### **II. MOTIVO DE LA CONSULTA.**

La madre nos hace referencia que “el niño se muestra por momentos rebelde, no le gusta obedecer, se porta mal en casa y en colegio”, por lo cual, la madre por momentos no sabe que debe hacer, por el comportamiento que tiene el menor.

### **III. HISTORIA DE LA ENFERMEDAD ACTUAL.**

El niño, se muestra por momentos algo rebelde y tiene un comportamiento indeseable que a los seis años de edad, se fue a vivir por un espacio transitorio de ocho meses con su padre a la Provincia de Condesuyos, distrito de Arirahua; en donde su madrastra le decía en repetidas ocasiones que su mamá no regresaría por él, ya que su madre habría muerto, además su padre le pegaba y lo maltrataba



constantemente, lo cual le provocó una emisión involuntaria de orina, lo que hacía que mojara sus pantalones (Enuresis).

Entonces el menor se sintió triste y temeroso, luego cuando regresó a vivir con su madre el comenzó a tener pesadillas de vez en cuando, en las que según él relata, soñaba que había una imagen de una persona que se movía.

En los años posteriores el niño mejoró ya que sus pesadillas fueron disminuyendo y su estado de ánimo pasó a ser positivo, un tanto alegre.

Ahora el niño se siente cómodo y contento, sin embargo, algunas veces recuerda lo sucedido y su estado de ánimo se torna triste y temeroso, no se siente bien en su hogar actual y tampoco en el colegio, motivo por el cual son los acontecimientos, hechos y parte de su problemática actual por la que viene atravesando el menor.

#### IV. **ANTECEDENTES PERSONALES.**

##### 4.1. **Periodo del Desarrollo.**

##### 4.1.1. **Embarazo o Gestación.**

La madre tenía la de 23 años y su padre 25 años, cuando el niño nació, no tenía problemas de salud. La actitud hacia el recién nacido fue favorable, el menor no fue planificado, ni deseado, tiempo antes de su concepción.

La madre refiere que durante la gestación no se sentía bien en cuanto a su estado de ánimo, debido a los problemas que eran constantes con el padre del menor. Por otro lado durante el embarazo la madre no retenía los alimentos, ya que lo que comía lo vomitaba (hiperémesis gravídica), por lo cual su dieta era a base de pura fruta, los médicos le informaron que esto se debía a la alteración de sus hormonas.

#### 4.1.2. **Etapas Natal.**

Los dolores del parto se iniciaron a las 13.00 horas y duraron hasta las 07.00 horas del día siguiente, hora en la que la madre dio a luz al menor, afirma que le dieron oxígeno porque no tenía fuerza y además un color azulino (cianótico), no necesitó ayuda farmacológica, ni la utilización de procedimientos mecánicos.

La presentación del niño fue de cabeza y hubo llanto, pesó 3.900 Kilogramos.

#### 4.1.3. **Etapas Post Natal.**

##### 4.1.3.1. **Primera Infancia.**

La madre señala que el niño durante su primera infancia se mostró un poco triste, la calidad de interacción madre – hijo fue buena, en esta etapa vivió con su madre, su hermana y su abuelo.

No presentó problemas en su desarrollo psicomotor, por ejemplo en su aprendizaje para comer, y en su control de esfínteres.

Caminó cuando tenía la edad de un año y dos meses; su primera palabra fue mamá. Controló sus esfínteres vesicales cuando tenía año y medio.

En esta etapa no tuvo pesadillas, pavor nocturnos ni sobresaltos.

##### 4.1.3.2. **Infancia Media.**

No fue un niño enfermizo, sin embargo, a los 04 años de edad contrajo hepatitis.

#### 4.1.4. **Etapa Pre Escolar y Escolar.**

Era un niño demasiado tímido, todo el primer año de estudios, asistió al jardín de niños a partir de los 04 años de edad, su madre afirma que captaba las lecciones rápidamente, pero, no siguió estudiando y por esta razón ahora no rinde como ella quisiera en la escuela pero tiene calificaciones regulares. Ahora le gusta ir al colegio. Tiene peleas con sus compañeros de aula porque mucho lo molestan; su padrastro le dice que se haga respetar. Le gusta mucho el dibujo.

La madre, afirma que reacciona de muy mala manera cuando algo le sale mal, reniega, llora, cuando le llaman la atención por sus constantes travesuras; por otro lado a veces juega con los pollitos y los tortura, antes lo hacía con los gatos.

Siente más confianza con su hermana y su mamá, se relaciona mucho más con ellas, siente indiferencia por su padre y tiene mayor confianza con la nueva pareja de su madre.

Es desordenado, deja botadas las cosas en su dormitorio.

Sus horarios alimenticios son regulares y prefiere comer ensaladas.

Por otro lado tiene pesadillas aunque no frecuentemente y no puede dormir solo, duerme con su mamá.

#### 4.1.5. **Desarrollo y Función Sexual.**

Se dio cuenta que era varón cuando era infante, no presentó enamoramientos de ningún tipo.

## V. **ANTECEDENTES FAMILIARES.**

### 5.1. **Composición Familiar.**

Su familia está compuesta por su padrastro Roberto, quien tiene 37 años de edad, Roberto trabaja como chofer, su madre Irene que es ama de casa tiene 34 años de edad, su hermana Fanny tiene 16 años de edad y es estudiante de Nivel Secundario y finalmente su hermanastro Pedro quien tiene 01 año y 02 meses de edad.

Se lleva bien con todos excepto cuando no se comporta bien, teniendo malos entendidos con su padrastro, con su hermano menor reniega a veces cuando este busca cariño y se torna engreído.

### 5.2. **Dinámica Familiar.**

Existen discusiones entre la madre y el padrastro cuando no alcanza el dinero para pagar las deudas. Los hijos reaccionan quedándose callados, luego comentan que no quieren que discutan. No hay violencia física.

### 5.3. **Condición Socioeconómica.**

El niño corresponde a una condición socioeconómica baja, el tipo de vivienda en donde vive es de material noble, posee todos los servicios, tanto de alumbrado eléctrico, agua potable y desagüe; el ingreso mensual familiar está alrededor de los S/. 1500.00 soles.

Por costumbre salen todos los domingos a pasear, lo mismo a visitar a los padres de su señora madre (abuelos maternos).

#### 5.4. **Antecedentes Familiares Patológicos.**

No se registran enfermedades importantes de tipo psicológico. En cuanto a enfermedades físicas ninguna de tipo hereditario, ni congénito.

#### VI. **RESUMEN.**

El niño fue a vivir a la edad de seis años con su padre, época en la cual era amenazado por su madrastra, quien le decía que su madre no lo recogería nunca ya que habría muerto. El niño comenzó a sentirse triste y temeroso desde entonces, presentando sobresaltos, pesadillas recurrentes, pero si periódicas, mejoró con el pasar del tiempo, sin embargo, su conducta y rendimiento dejan que desear y no se siente cómodo con su familia actual; realiza berrinches y pataletas cuando algo no le sale bien y algunas veces tortura a los animales pequeños, no obedece con los mandatos de su mayores.

---

Jorge Arnulfo Amado Ramos  
Bachiller en Psicología

## **EXAMEN CLÍNICO PSICOLÓGICO**

### **I. DATOS DE FILIACIÓN.**

- |       |                      |                                |
|-------|----------------------|--------------------------------|
| 1.1.  | NOMBRES Y APELLIDOS  | : D.P.L.                       |
| 1.2.  | LUGAR DE NACIMIENTO  | : Arequipa.                    |
| 1.3.  | FECHA DE NACIMIENTO  | : 07/06/2008.                  |
| 1.4.  | EDAD                 | : 11 años.                     |
| 1.5.  | SEXO                 | : Masculino.                   |
| 1.6.  | GRADO DE INSTRUCCIÓN | : 6to de Primaria.             |
| 1.7.  | OCUPACIÓN            | : Estudiante.                  |
| 1.8.  | PROCEDENCIA          | : Arequipa.                    |
| 1.9.  | RELIGIÓN             | : Católica.                    |
| 1.10. | INFORMANTES          | : Su madre y el menor.         |
| 1.11. | LUGAR DE EVALUACIÓN  | : Domicilio del menor.         |
| 1.12. | FECHA DE EVALUACIÓN  | : 10/04/2018.                  |
| 1.13. | EXAMINADOR           | : Bachiller Jorge Amado Ramos. |

### **II. MOTIVO DE LA CONSULTA.**

La madre nos hace referencia que “el niño se muestra por momentos rebelde, no le gusta obedecer, se porta mal en casa y en colegio”, por lo cual, la madre por momentos no sabe que debe hacer, por el comportamiento que tiene el menor.

### **III. ACTITUD, PORTE Y COMPORTAMIENTO.**

#### **3.1. Apariencia General y Actitud Psicomotora.**

El niño, tiene una actitud positiva hacia el evaluador, luce optimista, tiene un buen porte y postura erguida, se comporta un tanto rebelde, aparenta la edad de 10 años, está vestido adecuadamente, tiene la expresión facial de alegría, no luce tenso y o sombrío, tampoco inexpresivo o apático.

### 3.2. **Atención, Memoria y Concentración.**

Presenta una buena atención, ya que hay ilación de los hechos y es detallado al relatarnos, se concentra para recordar los hechos, durante las evaluaciones se muestra concentrado, orienta su atención hacia las tareas, se fatiga y distrae con facilidad con la tarea asignada, responde con eficacia.

Se encuentra orientado en el tiempo y en el espacio, lo mismo que en el lugar, también con respecto a su persona y las personas quienes lo rodean.

### 3.3. **Memoria.**

Presenta un estado normal de su memoria, recuerda hechos cronológicos, identidad personal, aniversarios personales, nombre y edad de sus familiares y personas quiénes lo rodean.

### 3.4. **Lenguaje.**

Su lenguaje es articulado y tranquilo, no presenta ninguna anormalidad o patología.

### 3.5. **Pensamiento.**

Piensa en sus temores acerca de lo que le ocurrió cuando visitó a su padre, más no en exceso, no tiene pensamientos extraños.

### 3.6. **Funcionamiento Intelectual.**

En cuanto a su funcionamiento intelectual es normal, ya que conversa con fluidez acerca de los nombres de los animales, de las ciudades a las que les gustaría visitar, los alimentos que prefiere, realiza operaciones

aritméticas con fluidez y sus notas en el colegio son regulares, no siendo un mal alumno.

#### IV. **RESUMEN.**

El menor posee un buen porte, actitud, y; comportamiento un tanto rebelde cuando se le empieza a conocer, tuvo una buena disposición hacia el examinador, posee una buena atención, está orientado en cuanto a tiempo, espacio y persona, su lenguaje es normal, su pensamiento es algo temeroso, pero, no en exceso, y su funcionamiento intelectual es óptimo.

---

Jorge Arnulfo Amado Ramos  
Bachiller en Psicología



## **INFORME PSICOMÉTRICO**

### **I. DATOS DE FILIACIÓN.**

- |       |                      |                                |
|-------|----------------------|--------------------------------|
| 5.1.  | NOMBRES Y APELLIDOS  | : D.P.L.                       |
| 5.2.  | LUGAR DE NACIMIENTO  | : Arequipa.                    |
| 5.3.  | FECHA DE NACIMIENTO  | : 07/06/2008.                  |
| 5.4.  | EDAD                 | : 11 años.                     |
| 5.5.  | SEXO                 | : Masculino.                   |
| 5.6.  | GRADO DE INSTRUCCIÓN | : 6to de Primaria.             |
| 5.7.  | OCUPACIÓN            | : Estudiante.                  |
| 5.8.  | PROCEDENCIA          | : Arequipa.                    |
| 5.9.  | RELIGIÓN             | : Católica.                    |
| 5.10. | INFORMANTES          | : Su madre y el menor.         |
| 5.11. | LUGAR DE EVALUACIÓN  | : Domicilio del menor.         |
| 5.12. | FECHA DE EVALUACIÓN  | : 10/04/2018.                  |
| 5.13. | EXAMINADOR           | : Bachiller Jorge Amado Ramos. |

### **II. MOTIVO DE LA CONSULTA.**

El menor, tiene un comportamiento rebelde en el colegio, lo mismo en su hogar, hace berrinches y pataletas en casa.

### **III. OBSERVACIONES GENERALES.**

El niño colaboró con las evaluaciones, mostrándose colaborador y entusiasta con la idea de que sería apoyado, sin embargo sobre todo al principio no tenía la motivación a realizar y colaborar con las evaluaciones correspondientes, pero, luego de un rapport accedió con entusiasmo.

#### IV. **INSTRUMENTOS PSICOLÓGICOS UTILIZADOS.**

- Test de la Familia.
- Test del Árbol.
- Cuestionario de Personalidad para niños – CPQ.
- Test de Inteligencia TONI – 2.

#### V. **INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.**

En la Entrevista, se pudieron recoger aspectos que se trataron en el Examen Clínico Psicológico, sin embargo, se puede afirmar que es un niño de fácil relación, que tiene recuerdos que lo atemorizan y que desea que lo ayuden a llevar una mejor relación con su familia, compañeros de clases, lo mismo que compañeros de su colegio y amigos; ya que colaboró de buena manera con la Entrevista, hablando con confianza acerca de lo que le sucedió aunque al principio se muestra un poco reacio, pero con el apoyo que le brindó su madre, se pudo llegar a un entendimiento y clima entre Entrevistador – Entrevistado.

Por medio de la Observación se pudo conocer que es un menor tranquilo, que desarrolla sus actividades de manera un tanto solitaria, pero, que al mismo tiempo se relaciona constantemente con su medio dejando a veces su soledad para entablar conversaciones, le gusta interactuar con su hermano menor, sin embargo, su relación se torna agresiva fácilmente porque el hermano menor, requiere de muchos cuidados, por otro lado, presta mucha atención al realizar tareas que se le asignan, atención que se pierde cuando termina la tarea no actuando con mucho detalle.

Constituye el primer instrumento:

5.1. **INTEPRETACIÓN DEL TEST DE LA FAMILIA.**

De acuerdo al dibujo del Test de la Familia, se puede interpretar que es un niño extrovertido, comunicativo, de fácil contacto y relación con los demás, ágil y vital, de normalidad en su relación con el medio.

Por otro lado, se identifica mucho con el personaje que el niño llama “mujer” (a quien dibujó primera, afirma que ella es la más buena), además, en el dibujo se aprecia una falta de confianza en esta figura, lo cual se debe a que el niño duda si esta mujer lo puede proteger ya que todavía siente miedo de que lo maltraten y no lo protejan debido a la experiencia dolorosa que vivió.

Presenta signos de agresividad en el personaje que el niño llama “hombre”, es de destacar que no lo reconoce como padre, por otro lado es el personaje quien el niño identifica como “niño” quien le está pasando el control remoto del televisor, esto representa el deseo que el niño tiene de que se comunique con él para llevar una relación más efectiva, afectiva y amistosa.

Por otro lado, se puede apreciar que el niño pone sus tendencias y pretensiones en el dibujo ya que afirma que los personajes están felices y si observamos los rostros el personaje más feliz es el “hombre”, debido al deseo una vez más manifiesto de tener una buena relación con el mismo.

Se puede apreciar también que no dibujó a su hermana mayor, quien es adolescente debido a que con ella tiene altercados, y no dibujó a su hermano menor, ya que en su familia es preferido por ser el menor. El hecho de no dibujar a una integrante de la familia significa negación familiar.

Se puede concluir que es un niño de fácil relación con los demás, que siente mucho cariño por su madre y que desea llevarse bien con su padrastro, aunque lo encuentre agresivo, debido a esta necesidad de buena relación deja de lado a sus hermanos, con quienes el padrastro tiene un mejor desempeño en su rol de jefe familiar.

## 5.2. **INTERPRETACIÓN DEL TEST DEL ÁRBOL.**

El coeficiente de Wittegenstein que indica un problema o conflicto en la vida del menor, fue de 6.928, lo cual coincide con la edad en la que el niño refiere haber sufrido maltrato por parte de su padre y de su madrastra. El dibujo del árbol indica que es un niño extrovertido, además de ser idealista, también señala que es un niño optimista y alegre, hábil en su forma de expansionarse es moldeable en sus criterios.

Encontramos otras características como la que indica que es un niño inseguro, con fluctuaciones, de carácter conflictual con comportamiento y desenvolvimiento rebelde.

Por otro lado, encontramos deseos de asegurarse en la persona, una situación, debido al miedo e inseguridad experimentados y arraigo, falta de apoyo y estabilidad, lo que se corrobora con el Test de la Familia en la parte en la que siente desconfianza por la madre en la que no encuentra seguridad.

También, observamos cierto bloqueo afectivo y rechazo hacia la figura paterna.

## 5.3. **CUESTIONARIO DE PERSONALIDAD PARA NIÑOS CPQ.**

- **FACTOR A.** Indica que es un niño abierto y social, afectuoso, reposado y pasivo. En esta época de la infancia la diferencia entre ambos se pone particularmente de manifiesto en el grado en el

grado en el que el niño responde favorablemente a la actuación de los profesores y en general, a toda situación escolar.

- **FACTOR B.** Encontramos una puntuación en la cual el niño muestra un nivel normal de rapidez en el aprendizaje y comprensión. Por lo tanto, es un niño con un pensamiento abstracto normal.
- **FACTOR C.** Muestra que el niño es emocionalmente estable, calmado, en un nivel bajo mínimamente por debajo del promedio.
- **FACTOR D.** Indica que el niño exhibe una excitación a una pequeña provocación o a una hiperactivación a diferentes tipos de estímulos en un grado bajo que parece alcanzar al nivel promedio en su menor extremo.
- **FACTOR E.** Obediente, dócil, acomodaticio, cede fácilmente.
- **FACTOR F.** Es entusiasta, optimista y seguro de sí mismo, en un nivel promedio, esto indica que proviene de un ambiente familiar seguro y cariñoso en relación con el nivel medio obtenido en el perfil.
- **FACTOR G.** Perseverante, moralista, sensato, sujeto a las normas, con mucha fuerza del superego. Ha incorporado los valores del mundo de los adultos a un nivel promedio.
- **FACTOR H.** Se relaciona libre y atrevidamente, respuesta positiva a las personas, socialmente atrevido, no inhibido, espontáneo con los demás en el nivel promedio tendiendo a alto.
- **FACTOR I.** Impresionable, dependiente, sobreprotegido. Muestra mayor dependencia (temerosa evitación de la amenaza física y simpatía por los demás).

- **FACTOR J.** es irresoluto, reservado, individualista, no le gusta actuar en grupo. Este niño con puntuación alta tiende a ser individualista. Motrizmente reprimido, crítico con los demás y despreciativo, en nivel alto.
- **FACTOR N.** Natural, franco, sentimental. Socialmente receptivo, habilidoso, realista y oportunista.
- **FACTOR O.** Muestra un nivel alto de irritabilidad, con sensación de culpabilidad, turbarle, con auto reproches. Manifiesta zozobra subjetiva.
- **FACTOR Q3.** Socialmente escrupuloso, autodisciplinado, compulsivo, con control de imagen. Control de su conducta y de sus emociones, despreocupación por el control de los deseos y por las demandas sociales en un alto.
- **FACTOR Q4.** Tranquilo, pesado, sosegado, no frustrado. Refleja compostura que hace fácil la sociabilidad.
- **FACTOR QI.** No encuentra que la vida es gratificante y que logra llevar a cabo lo que cree importante. Lleno de ansiedad aunque está ansiedad puede ser ocasional, no necesariamente es una persona neurótica.
- **FACTOR QII.** Socialmente desenvuelto, no inhibido, con buena capacidad para lograr y mantener contactos personales.
- **FACTOR QIII.** Presenta sensibilidad blanda, impresionable, acomodaticio y sumiso, sobrio y prudente, sentimental, socialmente escrupuloso y poco expresivo.

#### 5.4. **TEST DE INTELIGENCIA TONI 2.**

El puntaje del test es de 16, con un percentil de 92, lo que ubica en un nivel promedio de inteligencia, es decir su funcionamiento intelectual y aptitudes están dentro de lo normal.

#### VI. **RESUMEN.**

Es un niño extrovertido, de fácil relación, dócil, que exhibe una activación a estímulos no muy marcada, en un nivel promedio; asimismo, es sobreprotegido y dependiente, manifiesta una zozobra subjetiva, además expresa un alto nivel de irritabilidad. Con una inteligencia que lo ubica en los parámetros de la normalidad. Por otro lado es perseverante y moralista. Es también acomodaticio y prudente. Presentó un conflicto en su vida a la edad de 06 años, lo que se confirma con la Anamnesis. Asimismo, presenta conflictos en cuanto a sus relaciones familiares, especialmente con la figura paterna representada por su padrastro.

---

Jorge Arnulfo Amado Ramos  
Bachiller en Psicología

## **INFORME PSICOLÓGICO**

### **I. DATOS DE FILIACIÓN.**

- |       |                      |                                |
|-------|----------------------|--------------------------------|
| 1.1.  | NOMBRES Y APELLIDOS  | : D.P.L.                       |
| 1.2.  | LUGAR DE NACIMIENTO  | : Arequipa.                    |
| 1.3.  | FECHA DE NACIMIENTO  | : 07/06/2008.                  |
| 1.4.  | EDAD                 | : 11 años.                     |
| 1.5.  | SEXO                 | : Masculino.                   |
| 1.6.  | GRADO DE INSTRUCCIÓN | : 6to de Primaria.             |
| 1.7.  | OCUPACIÓN            | : Estudiante.                  |
| 1.8.  | PROCEDENCIA          | : Arequipa.                    |
| 1.9.  | RELIGIÓN             | : Católica.                    |
| 1.10. | INFORMANTES          | : Su madre y el menor.         |
| 1.11. | LUGAR DE EVALUACIÓN  | : Domicilio del menor.         |
| 1.12. | FECHA DE EVALUACIÓN  | : 10/04/2018.                  |
| 1.13. | EXAMINADOR           | : Bachiller Jorge Amado Ramos. |

### **II. MOTIVO DE LA CONSULTA.**

El menor, tiene un comportamiento rebelde en el colegio, lo mismo en su hogar, hace berrinches y pataletas en casa.

### **III. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PSICOLÓGICOS UTILIZADOS.**

- Observación.
- Entrevista.
- Pruebas Psicológicas:
  - Cuestionario de Personalidad para niños.
  - Test de Inteligencia TONI 2.



- Test de la Familia.
- Test del Árbol.

#### IV. **ANTECEDENTES PERSONALES Y FAMILIARES.**

El menor fue a vivir con su padre a la edad de 06 años, época y periodo dentro del cual era amenazado por su madrastra, quien le decía y le repetía que su madre no lo recogería nunca, ya que habría muerto. Esto hacía que el niño sienta y genere miedos, temores y sensación de desamparo.

El niño comenzó a sentirse triste y temeroso, desde entonces, ha presentado pesadillas no recurrentes, pero, si periódicas, mejoró con el pasar del tiempo, sin embargo su conducta y rendimiento en el colegio dejan que desear y no se siente pleno con su familia actual; realiza berrinches y pataletas cuando algo no le sale bien y algunas veces tortura animales pequeños, no obedece con los mandatos de sus mayores.

#### V. **OBSERVACIONES CONDUCTUALES.**

El niño posee un comportamiento un tanto rebelde cuando se le empieza a conocer manifestándose esquivo e indiferencia, luego de una presentación y RAPPORT se torna dócil y amable, posee una buena atención y lenguaje normal, está orientado en el tiempo, espacio y persona, sus funciones intelectuales son adecuadas y se mostró colaborador con las evaluaciones.

#### VI. **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.**

Es un niño extrovertido y de fácil relación, dócil, abierto y social, afectuoso, reposado y pasivo, además de ser obediente y acomodaticio. Asimismo, se relaciona libremente, respondiendo positivamente a las

personas, socialmente, no inhibido, espontáneo con los demás, cede fácilmente. También es natural, franco, sentimental. Socialmente receptivo y habilidoso, realista y oportunista. Por otro lado es tranquilo, pesado, sosegado, no frustrado, refleja compostura que hace fácil la sociabilidad. Es decir es un niño socialmente desenvuelto, no inhibido, con buena capacidad para lograr y mantener contactos personales.

Por otro lado encontramos que es un niño que exhibe una excitación a una pequeña provocación o a una hiperactivación a diferentes tipos de estímulos en un nivel promedio tendiendo a bajo, por esta razón es entusiasta, optimista y seguro de sí mismo, en un nivel promedio también, esto indica que proviene de un ambiente familiar seguro y cariñoso.

Asimismo, se muestra impresionable, sobreprotegido y también muestra mayor dependencia, (temerosa evitación de la amenaza física y simpatía por los demás) debido a situaciones traumáticas que se presentaron en el pasado, lo que se expresa en su alto nivel de irritabilidad, con sensación de culpabilidad, turbarle, con autoreproches, además, manifiesta zozobra subjetiva. Se puede decir que no encuentra gratificaciones para la vida y que logra llevar a cabo lo que cree importante, está lleno de ansiedad, aunque, esta ansiedad puede ser ocasional.

Se obtuvo también, que el menor es emocionalmente estable, calmado, en un nivel bajo mínimamente por debajo del promedio; sin embargo, se muestra perseverante, moralista, sensato, sujeto a las normas, con mucha fuerza del superego, lo que quiere decir que ha incorporado los valores del mundo de los adultos en cuanto a un nivel promedio.

Vemos también, que presenta sensibilidad blanda, impresionable, acomodaticio, sumiso, sobrio, prudente, sentimental, socialmente escrupuloso y poco expresivo, estos diferentes aspectos lo hacen agradable y esto aumenta su sociabilidad.

Presentó en su infancia tranquila, fue un niño sano con algunos altibajos en cuanto a su salud, sin embargo, tuvo una situación traumática a la edad de 06 años, cuando fue a vivir un periodo de tiempo con su padre biológico, lo que provocó que guardara algunos temores, que causaron que presentará pesadillas, que al principio fueron más frecuentes, para que después se dieran rara vez y también que el niño haga berrinches, cuando las cosas no se dan como él desea o quiere cuando se le llama la atención, esto afecta sus diferentes relaciones en el colegio, donde manifiesta también sus conflictos ya que tiene dificultad para tener una buena conducta en esta área.

También, se puede notar que tiene un grado alto de ansiedad, la cual se da a notar claramente cuando se le comienza a conocer, y que se manifiesta por el hecho de que se siente insatisfecho con su posibilidad de responder a las urgencias de la vida y realizar sus planes para lograr el éxito es en estos casos cuando se presentan sus conflictos y temores que los expresa en berrinches y pataletas. Esto afecta su conducta en la escuela donde tiene un mal comportamiento ya que no se relaciona adecuadamente con sus compañeros, se pelea con ellos porque lo fastidian, tornándose además reservado e individualista.

Sin embargo, sus notas en cuanto a su rendimiento académico – escolar, no han bajado demasiado en su nivel, presenta un normal desempeño en su funcionamiento intelectual y aptitudes como memoria y pensamiento por lo que no se puede alegar que tenga algún deterioro intelectual.

## VII. **DIAGNÓSTICO.**

El menor posee una inteligencia promedio, tiene un rendimiento escolar normal.

Es un niño extrovertido, de fácil relación, dócil que exhibe una activación a estímulos no muy marcada, debido a su forma de desenvolverse

adaptativa y acomodaticia desea que todo en su medio vaya de acuerdo a su voluntad y planificación; debido a que esto no siempre es así, reacciona con excitabilidad y rebeldía, a veces temor. De esta manera manifiesta sus conflictos, lo que provoca en él una desadaptación en su comportamiento y conductas.

Trastorno de Conducta.

Este diagnóstico está amparado en la Clasificación de Trastornos Disociales en la Infancia, especificado en el Manual de Diagnóstico CIE 10 Trastornos Mentales y del Comportamiento.

#### VIII. **PRONÓSTICO.**

Favorable, ya que su conducta y comportamiento disocial no se muestra como un trastorno, sin embargo, presenta características que apoyan el hecho de que el diagnóstico esté amparado en el CIE 10, además que se cuenta con el apoyo familiar.

#### IX. **RECOMENDACIONES.**

- Mejorar el ambiente familiar, ya que esto le permitirá lograr una mejor adaptación.
- Observar y seguir mejor su comportamiento corrigiéndolo y comprendiendo su modo de proceder esto propiciará un mejor desenvolvimiento.
- Procurar comprender mejor la razón de su comportamiento, ya que así se puede conocer la razón de su malestar y evitar complicaciones en su comportamiento.

---

Jorge Arnulfo Amado Ramos  
Bachiller en Psicología

## **PLAN PSICOTERAPÉUTICO**

### **I. DATOS GENERALES.**

- |       |                      |                                |
|-------|----------------------|--------------------------------|
| 5.1.  | NOMBRES Y APELLIDOS  | : D.P.L.                       |
| 5.2.  | LUGAR DE NACIMIENTO  | : Arequipa.                    |
| 5.3.  | FECHA DE NACIMIENTO  | : 07/06/2008.                  |
| 5.4.  | EDAD                 | : 11 años.                     |
| 5.5.  | SEXO                 | : Masculino.                   |
| 5.6.  | GRADO DE INSTRUCCIÓN | : 6to de Primaria.             |
| 5.7.  | OCUPACIÓN            | : Estudiante.                  |
| 5.8.  | PROCEDENCIA          | : Arequipa.                    |
| 5.9.  | RELIGIÓN             | : Católica.                    |
| 5.10. | INFORMANTES          | : Su madre y el menor.         |
| 5.11. | LUGAR DE EVALUACIÓN  | : Domicilio del menor.         |
| 5.12. | FECHA DE EVALUACIÓN  | : 10/04/2018.                  |
| 5.13. | EXAMINADOR           | : Bachiller Jorge Amado Ramos. |

### **II. DIAGNÓSTICO.**

El menor posee una inteligencia promedio, tiene un rendimiento escolar normal.

Es un niño extrovertido, de fácil relación, dócil que exhibe una activación a estímulos no muy marcada, debido a su forma de desenvolverse adaptativa y acomodaticia desea que todo en su medio vaya de acuerdo a su voluntad y planificación; debido a que esto no siempre es así, reacciona con excitabilidad y rebeldía, a veces temor. De esta manera manifiesta sus conflictos, lo que provoca en él una desadaptación en su comportamiento y conductas.

Trastorno de Conducta.

Este diagnóstico está amparado en la Clasificación de Trastornos Disociales en la Infancia, especificado en el Manual de Diagnóstico CIE 10 Trastornos Mentales y del Comportamiento.

III. **OBJETIVOS.**

- Lograr un mejor ajuste a su medio.
- Lograr una verdadera y sana adaptación.
- Mejorar su relación familiar y escolar.

IV. **ESTRUCTURA DEL PLAN PSICOTERAPÉUTICO.**

NÚMERO DE SESIONES Y OBJETIVOS	SESIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN
1. Lograr el reconocimiento afectivo entre el padrastro y menor.	Psicoterapia Dialéctica. El manejo del medio.	<p>Se conversó con la madre acerca de los siguientes puntos:</p> <p>El niño encuentra al padrastro agresivo, por lo cual se le recomendó que hable con su pareja para que se muestre más cariñoso con el niño y que no lo regañe con gritos, por el contrario, que le muestre las consecuencias negativas de su mal comportamiento.</p> <p>Se le comunicó a la madre que el menor, desea tener una buena relación con su padrastro y que por esta razón debe propiciar momentos oportunos y gratos para compartir en familia como por ejemplo salir de paseo o ir a jugar a un parque de recreación.</p>	02 sesiones de 15 minutos.

<p>2. Lograr en el menor una nueva concepción de su medio, reestructurando antiguas ideas que le provocaban temor.</p>	<p>Persuasión.</p>	<p>Se eligió el método del juego para esta sesión, obteniendo dinosaurios de juguete que se le presentaron al niño diciéndole: vamos a jugar a que esta era una familia que tenías cuando fuiste a visitar a tu papá y se eligieron 03 muñecos que representaban los papales de papá, madrastra y niño. Luego se le dio al niño los muñecos para que juegue con ellos.</p> <p>El niño comentó que el muñeco que representaba a la “madrastra” le gritaba al muñeco “niño” diciéndole que su mamá se había ido y no regresaría.</p> <p>Es en donde intervengo con su muñeco diciéndole: mira esta es la mamá verdadera del pequeño dinosaurio y ahora se lo está llevando a vivir con ella. Además le dije que las mamás siempre protegen a sus hijos y que no se preocupan por ellos que a veces los dejan solos pero que regresan por ellos. Se repitió la pequeña escena más de una vez.</p>	<p>02 sesiones de 20 minutos.</p>
<p>3. Lograr en el menor un comportamiento más aceptable.</p>	<p>Psicología Conductual Contrato de Contingencias.</p>	<p>Se firmó un contrato con el niño en una hoja, el cual lo guardaría en su agenda escolar, en el que se aclara que cuando esté tranquilo con su familia y a su mamá no le responda desafiante, ella jugará o conversará con él y también con sus hermanos.</p>	<p>01 sesión de 15 minutos, practicándose 01 vez por semana.</p>

4. Reforzar en el niño las conductas de responsabilidad e iniciativa para adquirir buenos hábitos.	Psicología Conductual Reforzamiento Positivo.	Conductas	Reforzador	01 sesión de 25 minutos, practicándose 01 vez por semana.
		Cumplir con las tareas.	Permiso para usar una hora de internet	
		No portarse mal en el colegio.	Salir el fin de semana en familia.	
5. Lograr en el menor la toma de conciencia de su comportamiento rebelde.	Psicoterapia Dialéctica Biblioterapia.	1. Se seleccionó una obra literaria, de versión corta Peter Pan. 2. Se le indicó al menor, leer los capítulos: Peter Pan (02 días), La Tierra del Nunca Jamás y Laguna de Sirenas (en 04 días), La vivienda subterránea y el Navío de Piratas (05 días). 3. Conversaciones: 3.1.- Trató acerca de Peter Pan y como era un buen niño y cuidaba a los niños menores de la Tierra del Nunca Jamás. 3.2.- Se propuso un ejemplo en el que Campanilla engañó a los niños de la Tierra del Nunca para hacerle daño a Wendy. Al propósito el niño señaló que los niños de la Tierra del Nunca Jamás fueron engañados. Al propósito se le recomendó que antes de hacer rabietas o berrinches le pregunte a su mamá si su motivo es correcto, si está siendo justo o injusto.		01 sesión de 35 minutos, practicándose 01 vez por semana.

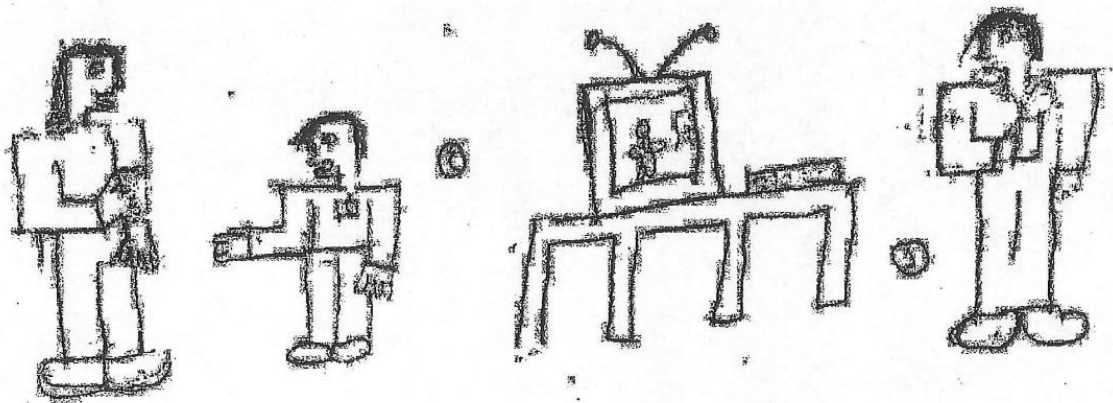


V. **LOGROS OBTENIDOS.**

- 5.1. Se logró trabajar el programa durante 03 semanas.
- 5.2. Mayor ajuste a su medio, entendiéndose como una menos rebelde, la más escrupulosa y menos premeditada.
- 5.3. Una verdadera adaptación a su medio, manifestándose en un comportamiento menos rebelde y un poco más obediente.
- 5.4. Mejor relación con su familia, no presentándose situaciones conflictivas con la frecuencia de antes.

---

Jorge Arnulfo Amado Ramos  
Bachiller en Psicología



Apellidos y nombre: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Comentarios: \_\_\_\_\_

# PERFIL GENERAL EN DECATIPOS

## FACTORES DE SEGUNDO ORDEN (Estudios españoles)

DESCRIPCION (*)	Puntuación										Factor	Descripción	Ansiiedad		Extraversión		Excitabilidad/Dureza	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			+	-	+	-	+	-
Reservado - Abierto	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	A	4	② 2	① 4	① 3	① 5	② 10	
Inteligencia Baja - Alta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	B	3	② 1	① 3	② 6	③ 6	① 5	
Emocionalmente Afectado - Estable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	C	3	② 2	① 9	② 2	③ 3	② 8	
Calmoso - Excitable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	D	3	① 3					
Sumiso - Dominante	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	E	2			② 2	③ 6	① 5	
Sobrio - Entusiasta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	F	5	① 5	② 5	① 2	③ 10	① 5	
Despreocupado - Consciente	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	G	5	① 5	② 5	① 2	③ 10	① 5	
Cohibido - Emprendedor	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	H	2	② 2	① 2				
Sensibilidad Dura - Blanda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	I	9		① 9	② 16	① 14	③ 27	
Seguro - Dubitativo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	J	8	① 8	② 7	① 7	② 14	③ 27	
Sencillo - Artuto	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	N	7	① 7	② 7	① 7	② 14	③ 27	
Sereno - Apreensivo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	O	9	② 27	① 9	② 12	③ 18	① 8	
Menos - Más integrado	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Q <sub>1</sub>	9						
Relajado - Tenso	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Q <sub>2</sub>	4						

FACTORES DE SEGUNDO ORDEN															
Ajuste - Ansiedad	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Q <sub>1</sub>	45	② 12	① 19	④ 39
Introversión - Extraversión	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Q <sub>2</sub>	122	② 113	④ 77	
Potencia - Excitabilidad / Dureza	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Q <sub>3</sub>	43	② 55	④ 58	

(\*) Únicamente se ofrecen unos términos que identifican muy genéricamente las variables en sus dos polos. Consúltase el Manual para una mejor comprensión de las escalas.

NOTA.—Para VARONES, utilícese los coeficientes y constantes redondeados con un círculo. Para MUJERES, los no redondeados. En cada variable, la 1.ª columna de casillas contendrá los valores positivos, y la 2.ª los negativos.

## HOJA DE RESPUESTAS

**Centro Educativo**

## Sexo

**Grado:**

**Para dar las contestaciones, girar la hoja a la izquierda**

## EJEMPLOS:

X. ¿Qué preferirías hacer?

2. ¿Cuál es de las palabras tiene relación con las demás?

# EJEMPLOS:

X. ¿Qué preferías hacer?

A B C  
O O

Y. ¿Cuál es de las palabras tiene relación con las demás?

O O O

## PRIMERA PARTE

## SEGUNDA PARTE

ABC	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC	ABC
1 100	150	290	430	570	710	850	99	113	127	141	155	169	183	197	211	225	239	253
2 000	1600	3000	4400	5800	7200	8600	10000	11400	12800	14200	15600	17000	18400	19800	21200	22600	24000	25400
3 000	1700	3100	4500	5900	7300	8700	10100	11500	12900	14300	15700	17100	18500	19900	21300	22700	24100	25500
4 000	1800	3200	4600	6000	7400	8800	10200	11600	13000	14400	15800	17200	18600	20000	21400	22800	24200	25600
5 000	1900	3300	4700	6100	7500	8900	10300	11700	13100	14500	15900	17300	18700	20100	21500	22900	24300	25700
6 000	2000	3400	4800	6200	7600	9000	10400	11800	13200	14600	16000	17400	18800	20200	21600	23000	24400	25800
7 000	2100	3500	4900	6300	7700	9100	10500	11900	13300	14700	16100	17500	18900	20300	21700	23100	24500	25900
8 000	2200	3600	5000	6400	7800	9200	10600	12000	13400	14800	16200	17600	19000	20400	21800	23200	24600	26000
9 000	2300	3700	5100	6500	7900	9300	10700	12100	13500	14900	16300	17700	19100	20500	21900	23300	24700	26100
10 000	2400	3800	5200	6600	8000	9400	10800	12200	13600	15000	16400	17800	19200	20600	22000	23400	24800	26200
11 000	2500	3900	5300	6700	8100	9500	10900	12300	13700	15100	16500	17900	19300	20700	22100	23500	24900	26300
12 000	2600	4000	5400	6800	8200	9600	11000	12400	13800	15200	16600	18000	19400	20800	22200	23600	25000	26400
13 000	2700	4100	5500	6900	8300	9700	11100	12500	13900	15300	16700	18100	19500	20900	22300	23700	25100	26500
14 000	2800	4200	5600	7000	8400	9800	11200	12600	14000	15400	16800	18200	19600	21000	22400	23800	25200	26600

P.D.	5	5	9	2	2	5	6	6	6	7	5	4	4	3
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	N	O	Q	Q

# CASO 2

# HISTORIA CLÍNICA PSICOLÓGICA

## ANAMNESIS

### I. Datos de filiación:

Nombre	: Gabriel
Edad	: 15 años
Sexo	: Masculino
Fecha de nacimiento	: 17 de octubre, 2002
Lugar de nacimiento	: Arequipa
Grado de instrucción	: Cuarto de secundaria
Estado civil	: Soltero
Ocupación	: Estudiante
Religión	: Católica
Informante	: Madre y paciente
Lugar de evaluación	: Consultorio particular
Fechas de evaluación	: 26 y 30 de octubre, y 2 de noviembre de 2018
Evaluador	: Bachiller Diego Rafael Condori Pari

### II. Motivo de consulta:

El paciente acude a consulta acompañado de su madre, esta última refiere que su hijo es “muy callado, introvertido y reservado para su edad, le cuesta socializar y pasa la mayor parte del tiempo en su cuarto”.

### III. Historia de la enfermedad o problema actual:

Gabriel refiere que siempre ha sido callado y reservado, sobre todo cuando conoce gente nueva. Se le hace difícil iniciar o mantener una conversación, sobre todo si no tienen intereses en común.

En cuarto de primaria sufría de bullying, según él por su forma de ser, y también su rendimiento académico bajó, por ello su mamá decide cambiarlo a una institución educativa particular. En el nuevo colegio le costaba trabajo relacionarse, sus nuevos compañeros ya tenían amistades consolidadas y académicamente estaban más adelantados, él sentía que no encajaba, su madre decide ponerlo en un grupo donde recibiría clases de reforzamiento, esto ayudó a mejorar su rendimiento académico, como también sus relaciones

sociales, Gabriel refiere que se sentía cómodo, ellos al igual que él, también necesitaban apoyo y no era el único a quien se le hacía difícil las clases.

Al iniciar la secundaria la dificultad de relacionarse es más notoria, sus compañeros con quienes compartió años anteriores se cambiaron de colegio, a él no le interesaba hacer amistades nuevas, refiere que se sentía temor a que se burlaran de él o que no tendrían la intención de conocerle, se cataloga como una persona poco interesante.

Refiere también sentirse observado y criticado, que estando en la calle la gente habla sobre él, sobre su forma de caminar o expresare cuando compra algo.

Ha mantenido su grupo de amigos muy reducido, ellos son quienes inician las conversaciones y también, respecto a nuevos compañeros, son ellos los que buscan interactuar con él. Es consciente de esta dificultad y reconoce que necesita apoyo y orientación para mejorar sus relaciones sociales, se siente frustrado y triste por no relacionarse como lo hacen los demás.

#### **IV. Antecedentes personales**

##### **Etapas pre-natal; embarazo gestación**

El periodo de gestación se desarrolló con normalidad, la madre recibió asistencia médica especializada presentando solo los síntomas típicos del embarazo.

##### **Etapas natal: parto**

El parto fue natural y al término del tiempo de gestación, fue atendido en un hospital y con asistencia médica especializada. Se desarrolló sin complicaciones.

##### **Etapas post natal**

Recibió lactancia materna, las inmunizaciones y controles médicos correspondientes.

Su desarrollo físico y psicomotor siguió los estándares y periodos normales. Socialmente mostraba apego hacia los padres, alrededor de los cuatro años empieza a relacionarse con otros niños a través de actividades lúdicas.

Le gustaba montar bicicleta con sus amigos de barrio, actualmente dejó de hacerlo.

### **Etapas escolares**

Desde el primer año de edad acude a una guardería, sus padres trabajaban todo el día. Allí recibía estimulación temprana, según refiere la madre, hasta los 3 años.

A la edad de cuatro años acude a un jardín, Gabriel recuerda poco, refiere que les hacían jugar y ejercicios para aprender a escribir. Su madre afirma que era un niño muy tranquilo y obediente.

Realiza los tres primeros años de primaria en un colegio nacional, su rendimiento era regular promedio, y mantenía buenas relaciones con sus compañeros y profesores.

En cuarto grado de primaria su rendimiento académico comenzó a bajar, refiere que se le hacía complicado entender ciertos cursos. Afirma también que sufría de acoso escolar, le ponían apodos y empujaban, refiere que quizá se debió a su manera de ser, callado y retraído. No sabía que hacer al respecto y esto hacía que se sintiese triste y molesto consigo mismo, sus compañeros más cercanos le decían que le dijera a sus papás o profesores, él no lo hacía porque no quería que les llamen la atención, regañasen o sus papás les pegasen. Su hermana mayor, quien estaba en el colegio con él, fue quien le avisó a sus padres y estos al colegio, la madre refiere que los profesores se limitaron a decir que harían el seguimiento. Ella conversaba con Gabriel respecto a esto pero él no quería tocar el tema. Es por este motivo, y el bajo rendimiento, que decide cambiarlo a un colegio particular.

A comienzos del quinto año de primaria su rendimiento cae y su madre opta por ponerlo en un grupo de reforzamiento el cual le ayuda a mejorar su promedio.

Actualmente cursa el cuarto año de secundaria, su promedio académico es de normal superior.



## **Desarrollo de la función sexual**

La información sobre sexualidad la obtuvo principalmente de libros y plataformas virtuales. La madre refiere estar dispuesta a conversar con él sobre el tema cuando se presente la oportunidad.

No ha tenido ningún noviazgo, aunque si se ha sentido atraído por algunas chicas. Refiere no mostrar interés por relacionarse con el sexo opuesto.

## **Historia de la recreación y de la vida**

En la infancia solía jugar con sus familiares coetáneos y algunos amigos del vecindario entre niños y niñas. Su actitud frente a sus compañeros de juego era de amabilidad, muy rara vez reaccionaba agresivamente. No solía practicar algún deporte en particular.

La llegada de la adolescencia no trajo para el mayor complicación a nivel conductual ni emocional. Salía ocasionalmente con sus amigos de barrio a montar bicicleta, aunque ellos comenzaron a mostrar otros intereses, como deportes, sobre todo el fútbol, para lo cual él no era bueno, esto llevó a que se distancien. La mayor tiempo lo empleaba en actividades en solitario, como ver películas y series o leer algún libro.

En el colegio tiene miedo de que le pregunten algo los profesores, incluso cuando sabe la respuesta. No quiere que los demás piensen que es tonto o aburrido.

Su círculo de amigos no es muy extenso, ya que cuando conoce a alguien tarda algún tiempo en abrirse y tratarlo con confianza, se caracteriza por ser reservado y tímido; aunque no suele mostrarse reticente a conocer nuevos compañeros, siempre esperaba que los otros tomaran la iniciativa.

## **Religión**

Sus familiares profesan la fe católica. Ha participado de ceremonias con sus familiares, asistía más por obligación que por iniciativa propia.

## **Actividad laboral**

Nunca ha desempeñado una actividad laboral, actualmente su ocupación es solo de estudiante.

### **Hábitos e influencias nocivas o tóxicas**

Duerme entre siete u ocho horas diarias, por lo general con buena calidad de sueño. No ha presentado periodos de insomnio o hipersomnia.

Su alimentación es balanceada, consume tres comidas al día en horarios regulares y algunos otros alimentos entre comidas. Su apetito siempre ha sido bueno.

Su aseo lo realiza diariamente, cuida siempre que su vestimenta este limpia y su ropa ordenada.

Refiere no haber consumido alcohol, cigarrillo ni ha consumido ningún otro tipo de droga.

## **V. Antecedentes mórbidos personales**

### **Enfermedades y accidentes**

Ha padecido enfermedades típicas como infecciones respiratorias y estomacales, no frecuentes. Varicela a los cuatro años de edad. A la edad de 2 años aproximadamente sufrió una caída, rodó por las gradas refiere la madre, no perdió el conocimiento, el golpe no ocasionó otro tipo de molestia ni síntoma posterior por lo que no requirió atención médica.

### **Personalidad pre mórbida**

En la infancia se caracterizó por ser callado, tímido, especialmente con adultos y personas que no conocía. Reconoce haber sido más sociable a comparación de ahora.

Ha sido una persona reservada en cuanto a sus asuntos personales, prefería resolver sus problemas solo y raras veces pedía ayuda. No gusta de tratos muy considerados (abrazos, halagos, etc.), sobre todo de su madre, estos le generan incomodidad.

## **VI. Antecedentes familiares**

### **Composición familiar**

Es el menor de dos hermanos, de una familia nuclear. Su hermana mayor, de 20 años de edad, es estudiante universitaria y trabaja por la tarde. Su padre, de 46 años de edad, es policía en actividad, su grado de instrucción es técnico

superior. Su madre, de 43 años, trabaja como apoyo educativo de nivel primario en el mismo colegio donde estudia Gabriel y por la tarde se ocupa de una guardería, su grado de instrucción es técnico superior.

### **Dinámica familiar**

En general la convivencia familiar es armónica, sin conflictos significativos entre sus integrantes, afirma mantener buenas relaciones con ellos. Su padre es muy serio y le es difícil conversar con él porque, refiere, la mayor parte del tiempo se encuentra de mal humor. Con su madre conversa, aunque trabaja y no pasan el tiempo suficiente como él quisiese, su hermana es con quien mejor se relaciona, conversan y juegan algunas veces, pero ella trabaja y estudia, por lo que el tiempo que pasan juntos también es muy corto.

### **Condición socioeconómica**

Ambos padres se encargan de sostener económicamente a la familia. Ambos hijos se encuentran estudiando actualmente. La vivienda es de material noble, ubicada en una zona urbana y cuenta con los servicios básicos de transporte, electricidad, agua potable y alcantarillado, también cuenta con servicio de telefonía e internet. Actualmente la casa es propia y cada miembro de la familia dispone de un espacio privado.

### **Antecedentes patológicos familiares**

Sin antecedente patológicos familiares.

## **VII. Resumen**

El periodo de gestación se desarrolló con normalidad, el parto fue natural y al término del tiempo esperado. Recibió lactancia materna, las inmunizaciones y controles médicos correspondientes. Su desarrollo en general siguió los estándares y periodos esperados. Desde el primer año de edad acude a una guardería en donde recibía estimulación temprana. A la edad de cuatro años acude a un jardín, Su madre afirma que era un niño muy tranquilo y obediente.

Realiza los tres primeros años de primaria en un colegio nacional, su rendimiento era regular promedio, y mantenía buenas relaciones con sus compañeros y profesores, en cuarto grado de primaria su rendimiento académico comenzó a bajar. Afirma que sufría de acoso escolar, supone por

ser callado y retraído. No sabía que hacer al respecto y esto hacia que se sintiese triste y molesto consigo mismo, su hermana mayor fue quien le aviso a sus padres y estos al colegio, la madre conversaba con Gabriel respecto a esto pero él no quería tocar el tema. Es por este motivo, y el bajo rendimiento, que decide cambiarlo a un colegio particular. Pese a esto nunca reprobó ninguna materia y su rendimiento se mantuvo aun dentro del promedio. A nivel social siempre se caracterizó por ser reservado y tímido, siempre esperaba que los otros tomaran la iniciativa para iniciar una conversación. Su círculo de amigos no solía ser muy extenso. Al iniciar la secundaria la dificultad de relacionarse es más notoria, sus compañeros con quienes compartió años anteriores se cambiaron de colegio, a él no le interesaba hacer amistades nuevas, refiere que se sentía temor a que se burlaran de él o que no tendrían la intención de conocerle, se cataloga como una persona poco interesante. Refiere también sentirse observado y criticado, que estando en la calle la gente habla sobre él, sobre su forma de caminar o expresare cuando compra algo.

La información sobre sexualidad la obtuvo principalmente de libros y plataformas virtuales. La actitud de sus padres frente al tema, siempre fue de apertura, aunque nunca tuvo una conversación directa al respecto. Sus relaciones con las chicas han sido más bien escasas, siempre se comportaba tímido ante ellas, debido a eso no ha tenido ningún noviazgo. Posee en general buenos hábitos alimenticios, de higiene y sueño. A la edad de 2 años aproximadamente sufrió una caída, rodó por las gradas refiere la madre, no perdió el conocimiento, el golpe no ocasionó otro tipo de molestia ni síntoma posterior por lo que no requirió atención médica. En cuanto a la personalidad pre mórbida siempre se caracterizó por ser tímido y cohibido en situaciones de carácter social, durante la infancia se caracterizó por ser callado especialmente con adultos y personas que no conocía. En cuanto a sus asuntos personales, prefería resolver sus problemas solo y raras veces pedía ayuda, no gusta de tratos considerados por otros. Es el menor de dos hermanos, de una familia nuclear, su hermana mayor, de 20 años de edad, es estudiante universitaria y trabaja por la tarde. Su padre, de 46 años de edad, es policía en actividad, su grado de instrucción es técnico superior. Su madre, de 43 años,

trabaja como apoyo educativo de nivel primario en el mismo colegio donde estudia Gabriel y por la tarde se ocupa de una guardería, su grado de instrucción es técnico superior. En general la convivencia familiar es armónica, y sin conflictos significativos entre sus integrantes. La situación económica actual de la familia le permite satisfacer las necesidades básicas de los integrantes.

Diego Rafael Condori Pari

BACHILLER EN PSICOLOGÍA

## **EXAMEN MENTAL O PSICOLÓGICO**

### **I. Datos de filiación:**

Nombre	: Gabriel
Edad	: 15 años
Sexo	: Masculino
Fecha de nacimiento	: 17 de octubre, 2002
Lugar de nacimiento	: Arequipa
Grado de instrucción	: Cuarto de secundaria
Estado civil	: Soltero
Ocupación	: Estudiante
Religión	: Católica
Informante	: Madre y paciente
Lugar de evaluación	: Consultorio particular
Fechas de evaluación	: 26 y 30 de octubre, y 2 de noviembre de 2018
Evaluador	: Bachiller Diego Rafael Condori Pari

### **II. Actitud, porte y comportamiento:**

Aparenta la edad que tiene, luce en general un aspecto saludable. De contextura delgada, cabello negro, corto, tono de piel cobriza. Su vestimenta es ordenada y denota buena higiene personal.

Su postura es algo encorvada, no se observan alteraciones del equilibrio. Sus movimientos son fluidos y coordinados, por momentos se observa cierta tensión muscular que parece denotar nerviosismo.

Su expresión facial es por lo general neutra. Establece contacto visual sostenido.

Su tono de voz es bajo, de discurso coherente y lento, aunque por momentos usa muletillas y se observa cierta dificultad para encontrar las palabras adecuadas para expresarse.

Mantiene en general una actitud cordial y respetuosa hacia el evaluador. Ante la entrevista se muestra colaborador, aunque parece responder con cierta cautela a ciertas preguntas, no especifica detalles.

### **III. Conciencia, atención y orientación:**

#### **Conciencia**

Su estado de conciencia es lucido, con un buen nivel de alerta

#### **Atención**

La capacidad atencional está conservada, puede concentrarse en el desarrollo de una tarea sin problema y no se observan indicadores de distraibilidad.

#### **Orientación**

Se encuentra orientado en tiempo, espacio y persona.

### **IV. Lenguaje:**

El curso del lenguaje es lento, articula las palabras de manera correcta. Emplea un vocabulario adecuado para su edad, respetuoso y cordial. De habla coherente, con respuestas cortas y poco fluidas. Tiene dificultades para encontrar las palabras exactas al momentos de expresar sus ideas, tiene un tono de voz bajo.

### **V. Pensamiento: curso y contenido:**

Organiza y expresa sus pensamientos de manera coherente y fluida. Refiere preocupación por sus relaciones sociales, como el no poder mantener una vida social tan activa como otros, o las dificultades que presenta al interactuar en con sus compañeros.

### **VI. Percepción:**

Su capacidad sensorial y perceptiva no presenta alteración alguna, puede discriminar estímulos sin dificultad.

### **VII. Memoria:**

La capacidad para recuperar información está conservada, puede recordar hechos de su vida pasada así como sucesos recientes, de la misma manera la capacidad para retener nueva información es óptima.

### **VIII. Función intelectual:**

Posee buena capacidad de abstracción y un buen nivel de conocimientos generales, se observa buena capacidad de concentración y retención, realiza

operaciones aritméticas y resuelve problemas lógicos sin dificultad. Su capacidad comprensiva tanto verbal como escrita es buena.

#### **IX. Estado de ánimo y afectos:**

De expresión facial neutra, no denota un estado de ánimo en particular, por momentos esboza una ligera sonrisa, que aparenta más bien nerviosismo. Su estado de humor no cambia bruscamente, es estable y se corresponde con los contextos en los que se manifiesta. No es muy expresivo, y presenta rasgos ansiosos, juega con sus manos y constantemente revisa la hora en su celular.

#### **X. Comprensión del problema actual:**

Es consciente de su situación actual y reconoce las implicancias comportamentales y emocionales asociadas a esta, así como las consecuencias que tiene sobre su desempeño y actividad diaria, tanto a nivel personal como social. Así mismo se muestra dispuesto a aceptar orientación

#### **XI. Resumen:**

Paciente de 15 años de edad aparenta la edad referida así como un aspecto saludable y un buen aseo personal. Su postura y marcha es algo encorvada, pero no se observan alteraciones de carácter psicomotor. Su expresión facial es por lo general neutra, mantiene contacto visual. Su volumen de voz es bajo, pero audible. Su discurso es coherente y fluye con normalidad, aunque por momentos usa muletillas y se observa cierta dificultad para encontrar las palabras adecuadas. Su estado de conciencia es lucido, con buena capacidad atencional, se halla orientado en tiempo, espacio y persona. Su capacidad sensorial y perceptiva no presenta alteración, de igual manera su capacidad de memoria se halla conservada. Posee buena capacidad de abstracción y un buen funcionamiento intelectual. El curso del lenguaje es lento, pero adecuado logrando articular las palabras de manera correcta. Comprende y se expresa por medio del lenguaje escrito sin problema. Sus pensamientos los organiza de manera coherente y fluida. Presenta preocupación por sus relaciones sociales, como el no poder mantener una vida social tan activa como otros, o las dificultades que presenta al interactuar en público. Su expresión facial no denota un estado de ánimo en particular, por momentos esboza una ligera sonrisa, que aparenta más bien nerviosismo. Su estado de humor es estable y



se corresponde con los contextos en los que se manifiesta. Presenta rasgos ansiosos, reconoce y es consciente de su problema actual y de las implicancias comportamentales y emocionales asociadas a esta, así como las consecuencias que ha tenido en su desempeño. Su actitud frente al evaluador es en general cordial y respetuoso, se muestra colaborador frente la entrevista y la resolución de las pruebas, aunque parece responder con cierta cautela a ciertas preguntas, sobre todo las que indagan temas muy personales.

Diego Rafael Condori Pari

BACHILLER EN PSICOLOGÍA

## **INFORME PSICOMÉTRICO**

### **I. Datos personales**

Nombre	: Gabriel
Edad	: 15 años
Sexo	: Masculino
Fecha de nacimiento	: 17 de octubre, 2002
Lugar de nacimiento	: Arequipa
Grado de instrucción	: Cuarto de secundaria
Estado civil	: Soltero
Ocupación	: Estudiante
Religión	: Católica
Informante	: Madre y paciente
Lugar de evaluación	: Consultorio particular
Fechas de evaluación	: 26 y 30 de octubre, y 2 de noviembre de 2018
Evaluador	: Bachiller Diego Rafael Condori Pari

### **II. Observaciones generales**

Ante la resolución de las pruebas se mostró colaborador y con gran disposición. Escuchaba atentamente las instrucciones y comprendía sin dificultad la tarea a realizar, preguntando sobre las dudas que se le presentan. Durante la ejecución de las pruebas se le observó muy comprometido resolviéndolas con relativa rapidez. Cuidaba con detalle realizar sus anotaciones de manera correcta.

### **III. Técnicas e instrumentos utilizados**

- a. Entrevista
- b. Observación
- c. Pruebas psicológicas
  - Inventario de personalidad Eysenck y Eysenck Forma A – niños.
  - Test de inteligencia general Otis sencillo.
  - Inventario de autoestima – Coopersmith.

#### IV. Interpretación de los resultados

- Inventario de personalidad Eysenck y Eysenck Forma A – niños.

##### Interpretación cuantitativa:

DIMENSIONES			
	E	N	L
T	7	20	2

##### Interpretación cualitativa:

Se valoran dos dimensiones básicas de personalidad: Extraversión – Introversión (E), Estabilidad - Inestabilidad (N) y una escala de disimulo/conformidad (L)

De tipo Introvertido y altamente inestable emocionalmente, presenta un temperamento Melancólico.

**Escala L:** Respondió el cuestionario de manera sincera, sin falsear ni pretender ofrecer respuestas socialmente más deseables.

**Escala E:** Facilidad para el aprendizaje, rinde más individualmente, es cuidadoso y planifica sus tareas, poseer mayor autocontrol, gusta de la actividad intelectual, evita actuar de manera impulsiva o agresivamente, es poco sociable, retraído, sumiso, reservado.

**Escala N:** Dependiente de los demás, sugestionable, susceptible, inseguro, rígido, ansioso.

**Temperamento:** Melancólico, tiende a ser introvertido e inestable, conductualmente es ansioso, rígido, pesimista, reservado, insociable y tranquilas. Una alta tasa de introversión e inestabilidad emocional determina una personalidad con tendencia a las fobias y obsesiones. Sus condicionamientos emocionales son rápidos y estables.

- Test de inteligencia general Otis sencillo

#### **Interpretación cuantitativa:**

<b>INTELIGENCIA GENERAL</b>		
<b>P.B.</b>	<b>C.I.</b>	<b>Nivel intelectual</b>
41	105	Normal

#### **Interpretación cualitativa:**

Los resultados de la prueba muestran que el nivel de inteligencia del evaluado se encuentra dentro del promedio – normal. Es capaz de resolver problemas y de relacionar satisfactoriamente la información para llegar a una conclusión, lo que le permite comprender la mayoría de textos y mensajes en general.

- Inventario de autoestima – Coopersmith

#### **Interpretación cuantitativa:**

<b>Escala</b>	<b>P.B.</b>	<b>P.T.</b>	<b>Dx</b>
<b>General</b>	8	25	Muy Bajo
<b>Social</b>	2	33	Muy Bajo
<b>Escolar</b>	1	30	Muy Bajo
<b>Hogar</b>	0	28	Muy Bajo
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>Muy Bajo</b>

#### **Interpretación cualitativa:**

**General:** Predominan los pensamientos y sentimientos negativos, donde la voz acusadora es altamente significativa. Como consecuencia, el evaluado, está mal consigo mismo y con los demás.

**Social:** El evaluado se inhibe y aísla generalmente de los demás. Tiende a evitar el establecimiento de relaciones interpersonales, sintiendo que las otras personas son mejores que él o que tienen más habilidades.

**Escolar:** El evaluado se siente rechazado por sus profesores y muy descontento con el colegio. Siente que su rendimiento es deficitario y que no tiene las habilidades académicas para desenvolverse adecuadamente

**Hogar:** El evaluado se siente incómodo en su hogar, ya que percibe que es ignorado por sus familiares cercanos. Por otra parte, siente que no puede satisfacer las altas expectativas que le imponen y que por ello no lo aceptan ni lo comprenden.

**Total:** El evaluado percibe que no tiene las habilidades que le permitirían adaptarse al ambiente familiar, escolar y social, por lo tanto imperan, de manera importante, sólo pensamientos negativos con respecto a su autoeficacia en los distintos ámbitos evaluados.

## **V. Resumen**

El evaluado posee una inteligencia normal – promedio. Es capaz de resolver problemas y de relacionar satisfactoriamente la información para llegar a una conclusión, lo que le permite comprender la mayoría de textos y mensajes en general. Es una persona introvertida, pesimista, reservada y tranquila. Es poco sociable, retraído, sumiso y dependiente de los demás. Posee facilidad para el aprendizaje, rinde mejor individualmente, es cuidadoso y planifica sus tareas, gusta de la actividad intelectual, evita actuar de manera impulsiva o agresivamente.

El evaluado percibe que no tiene las habilidades que le permitirían adaptarse al ambiente familiar, escolar y social, por lo tanto imperan, de manera importante, sólo pensamientos negativos con respecto a su autoeficacia.

Diego Rafael Condori Pari

BACHILLER EN PSICOLOGÍA

# INFORME PSICOLÓGICO

## I. Datos personales

Nombre	: Gabriel
Edad	: 15 años
Sexo	: Masculino
Fecha de nacimiento	: 17 de octubre, 2002
Lugar de nacimiento	: Arequipa
Grado de instrucción	: Cuarto de secundaria
Estado civil	: Soltero
Ocupación	: Estudiante
Religión	: Católica
Informante	: Madre y paciente
Lugar de evaluación	: Consultorio particular
Fechas de evaluación	: 26 y 30 de octubre, y 2 de noviembre de 2018
Evaluador	: Bachiller Diego Rafael Condori Pari

## II. Motivo de consulta

El paciente acude a consulta acompañado de su madre, esta última refiere que su hijo es “muy callado, introvertido y reservado para su edad, le cuesta socializar y pasa la mayor parte del tiempo en su cuarto”.

## III. Técnicas e instrumentos utilizados

- a. Entrevista
- b. Observación
- c. Pruebas psicológicas
  - Inventario de personalidad Eysenck y Eysenck Forma A – niños.
  - Test de inteligencia general Ottis sencillo.
  - Inventario de autoestima – Coopersmith.

## IV. Antecedentes personales y familiares

El periodo de gestación se desarrolló con normalidad, el parto fue natural y al término del tiempo esperado. Recibió lactancia materna, las inmunizaciones y controles médicos correspondientes. Su desarrollo en general siguió los

estándares y periodos esperados. Desde el primer año de edad acude a una guardería en donde recibía estimulación temprana. A la edad de cuatro años acude a un jardín, Su madre afirma que era un niño muy tranquilo y obediente. Realiza los tres primeros años de primaria en un colegio nacional, su rendimiento era regular promedio, y mantenía buenas relaciones con sus compañeros y profesores, en cuarto grado de primaria su rendimiento académico comenzó a bajar. Afirma que sufría de acoso escolar, supone por ser callado y retraído. No sabía que hacer al respecto y esto hacia que se sintiese triste y molesto consigo mismo, su hermana mayor fue quien le aviso a sus padres y estos al colegio, la madre conversaba con Gabriel respecto a esto pero él no quería tocar el tema. Es por este motivo, y el bajo rendimiento, que decide cambiarlo a un colegio particular. Pese a esto nunca reprobo ninguna materia y su rendimiento se mantuvo aun dentro del promedio. A nivel social siempre se caracterizó por ser reservado y tímido, siempre esperaba que los otros tomaran la iniciativa para iniciar una conversación. Su círculo de amigos no solía ser muy extenso. Al iniciar la secundaria la dificultad de relacionarse es más notoria, sus compañeros con quienes compartió años anteriores se cambiaron de colegio, a él no le interesaba hacer amistades nuevas, refiere que se sentía temor a que se burlaran de él o que no tendrían la intención de conocerle, se cataloga como una persona poco interesante. Refiere también sentirse observado y criticado, que estando en la calle la gente habla sobre él, sobre su forma de caminar o expresare cuando compra algo.

La información sobre sexualidad la obtuvo principalmente de libros y plataformas virtuales. La actitud de sus padres frente al tema, siempre fue de apertura, aunque nunca tuvo una conversación directa al respecto. Sus relaciones con las chicas han sido más bien escasas, siempre se comportaba tímido ante ellas, debido a eso no ha tenido ningún noviazgo. Posee en general buenos hábitos alimenticios, de higiene y sueño. A la edad de 2 años aproximadamente sufrió una caída, rodó por las gradas refiere la madre, no perdió el conocimiento, el golpe no ocasionó otro tipo de molestia ni síntoma posterior por lo que no requirió atención médica. En cuanto a la personalidad pre mórbida siempre se caracterizó por ser tímido y cohibido en situaciones

de carácter social, durante la infancia se caracterizó por ser callado especialmente con adultos y personas que no conocía. En cuanto a sus asuntos personales, prefería resolver sus problemas solo y raras veces pedía ayuda, no gusta de tratos considerados por otros. Es el menor de dos hermanos, de una familia nuclear, su hermana mayor, de 20 años de edad, es estudiante universitaria y trabaja por la tarde. Su padre, de 46 años de edad, es policía en actividad, su grado de instrucción es técnico superior. Su madre, de 43 años, trabaja como apoyo educativo de nivel primario en el mismo colegio donde estudia Gabriel y por la tarde se ocupa de una guardería, su grado de instrucción es técnico superior. En general la convivencia familiar es armónica, y sin conflictos significativos entre sus integrantes. La situación económica actual de la familia le permite satisfacer las necesidades básicas de los integrantes.

## **V. Observaciones conductuales**

Paciente de 15 años de edad aparenta la edad referida así como un aspecto saludable y un buen aseo personal. Su postura y marcha es algo encorvada, pero no se observan alteraciones de carácter psicomotor. Su expresión facial es por lo general neutra, mantiene contacto visual. Su volumen de voz es bajo, pero audible. Su discurso es coherente y fluye con normalidad, aunque por momentos usa muletillas y se observa cierta dificultad para encontrar las palabras adecuadas.

Su estado de conciencia es lucido, con buena capacidad atencional, se halla orientado en tiempo, espacio y persona. Su capacidad sensorial y perceptiva no presenta alteración, de igual manera su capacidad de memoria se halla conservada. Posee buena capacidad de abstracción y un buen funcionamiento intelectual. El curso del lenguaje es lento, pero adecuado logrando articular las palabras de manera correcta. Comprende y se expresa por medio del lenguaje escrito sin problema. Sus pensamientos los organiza de manera coherente y fluida. Presenta preocupación por sus relaciones sociales, como el no poder mantener una vida social tan activa como otros, o las dificultades que presenta al interactuar en público. Su expresión facial no denota un estado de ánimo en particular, por momentos esboza una ligera sonrisa, que aparenta más bien nerviosismo.



Su estado de humor es estable y se corresponde con los contextos en los que se manifiesta. Presenta rasgos ansiosos, reconoce y es consciente de su problema actual y de las implicancias comportamentales y emocionales asociadas a esta, así como las consecuencias que ha tenido en su desempeño. Su actitud frente al evaluador es en general cordial y respetuoso, se muestra colaborador frente la entrevista y la resolución de las pruebas, aunque parece responder con cierta cautela a ciertas preguntas, sobre todo las que indagan temas muy personales.

Ante la resolución de las pruebas se mostró colaborador y con gran disposición. Escuchaba atentamente las instrucciones y comprendía sin dificultad la tarea a realizar, preguntando sobre las dudas que se le presentan. Durante la ejecución de las pruebas se le observo muy comprometido resolviéndolas con relativa rapidez. Cuidaba con detalle realizar sus anotaciones de manera correcta.

## **VI. Análisis e interpretación de los resultados**

Desde el punto de vista cognitivo, el paciente se caracteriza por poseer un buen nivel de funcionamiento intelectual, posee un CI de 105, normal promedio, lo que evidencia una adecuada capacidad para la resolución de problemas, así mismo se caracteriza por ser reflexivo y analítico. Posee facilidad para el aprendizaje, rinde mejor individualmente, es cuidadoso y planifica sus tareas, gusta de la actividad intelectual.

Emocionalmente por lo general se muestra estable y equilibrado, su estado de humor no cambia bruscamente. Es empático, amable y poco agresivo.

A nivel social es reservado y distante, no gusta de hablar demasiado sobre sus asuntos personales. En las interacciones asume normalmente un rol pasivo, esperando que los otros tomen la iniciativa.

Tiende a la introspección y a la seriedad, es una persona introvertida, pesimista, reservada y tranquila. Es poco sociable, retraído, sumiso y dependiente de los demás.

Sus habilidades sociales son inadecuadas lo que le impide mantener una conversación o entablar dialogo con extraños, no está acostumbrado a recibir tratos considerados y se muestra poco asertivo.

Percibe que no tiene las habilidades que le permitirían adaptarse al ambiente familiar, escolar y social, imperan de manera importante pensamientos negativos con respecto a su autoeficacia.

## **VII. Diagnóstico**

Gabriel es una persona con un nivel intelectual normal promedio, **con una personalidad** con predominio del factor de introversión.

Nivel bajo de autoestima

Es poco sociable, retraído, sumiso y dependiente de los demás. Percibe que no tiene las habilidades que le permitirían adaptarse al ambiente familiar, escolar y social, imperan pensamientos negativos con respecto a su autoeficacia.

Posee facilidad para el aprendizaje, rinde mejor individualmente, es cuidadoso y planifica sus tareas, gusta de la actividad intelectual, evita actuar de manera impulsiva o agresivamente.

Se concluye que el evaluado presenta una deficiente capacidad para relacionarse con las personas de su entorno, así como también una pobre valoración de sí mismo.

## **VIII. Pronóstico**

Favorable, considerando el grado de conciencia del problema actual, su deseo de mejora y los intentos para superar su problema, así como el contar con el apoyo familiar.

## **IX. Recomendaciones**

- Psicoterapia individual
- Entrenamiento en habilidades sociales

Diego Rafael Condori Pari

BACHILLER EN PSICOLOGÍA

## **PLAN PSICOTERAPÉUTICO**

### **I. Datos personales**

Nombre	: Gabriel
Edad	: 15 años
Sexo	: Masculino
Fecha de nacimiento	: 17 de octubre, 2002
Lugar de nacimiento	: Arequipa
Grado de instrucción	: Cuarto de secundaria
Estado civil	: Soltero
Ocupación	: Estudiante
Religión	: Católica
Informante	: Madre y paciente
Lugar de evaluación	: Consultorio particular
Fechas de evaluación	: 26 y 30 de octubre, y 2 de noviembre de 2018
Evaluador	: Bachiller Diego Rafael Condori Pari

### **II. Diagnóstico**

El paciente es una persona con un nivel intelectual normal promedio, con una personalidad con predominio del factor de introversión.

Es poco sociable, retraído, sumiso y dependiente de los demás. Percibe que no tiene las habilidades que le permitirían adaptarse al ambiente familiar, escolar y social, imperan pensamientos negativos con respecto a su autoeficacia.

Posee facilidad para el aprendizaje, rinde mejor individualmente, es cuidadoso y planifica sus tareas, gusta de la actividad intelectual, evita actuar de manera impulsiva o agresivamente.

Se concluye que el evaluado presenta una deficiente capacidad para relacionarse con las personas de su entorno, así como también una pobre valoración de sí mismo.

### **III. Objetivos generales**

- Fortalecer su autoconcepto y autoestima.
- Entrenamiento en habilidades sociales.
- Mejorar las relaciones personales y sociales.

#### IV. Técnicas terapéuticas

Terapia cognitiva conductual.

- Entrenamiento en relajación
- Entrenamiento en habilidades sociales
- Reestructuración cognitiva
- Terapia de exposición

#### V. Descripción del plan terapéutico

Modulo	N° de sesión	Descripción
Modulo I – Pensamientos	Primera	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentación del programa al padre y adolescente.</li><li>• Evaluación de habilidades sociales</li><li>• Reestructuración cognitiva: presentación de los principios de la TCC</li><li>• Entrenamiento en la relajación progresiva de Jacobson.</li></ul>
	Segunda	<ul style="list-style-type: none"><li>• Repaso de las técnicas de relajación.</li><li>• Revisión de la tarea.</li><li>• Reestructuración cognitiva: identificación de pensamientos Automáticos.</li><li>• Tarea: identificar pensamientos automáticos.</li></ul>
	Tercera	<ul style="list-style-type: none"><li>• Repaso de las técnicas de relajación.</li><li>• Revisión de la tarea.</li><li>• Reestructuración cognitiva: Autopercepción positiva</li><li>• Identificación de puntos fuertes y débiles de la autoestima.</li></ul>
	Cuarta	<ul style="list-style-type: none"><li>• Repaso de las técnicas de relajación</li><li>• Retroalimentación de lo trabajado en la sesión anterior.</li><li>• Reestructuración cognitiva: Intervención sobre creencias centrales.</li></ul>
Módulo II	Quinta	<ul style="list-style-type: none"><li>• Repaso de las técnicas de relajación</li><li>• Repaso de lo trabajado en el módulo anterior.</li><li>• Lección sobre Asertividad.</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Diferenciar el comportamiento asertivo, sumiso y agresivo.</li> </ul>
	Sexta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repaso de las técnicas de relajación</li> <li>Hacer y recibir cumplidos.</li> <li>Taller.</li> </ul>
	Séptima	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repaso de las técnicas de relajación.</li> <li>Saber hacer críticas y recibir críticas.</li> <li>Taller.</li> </ul>
	Octava	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repaso las técnicas de relajación.</li> <li>Dar una negativa o decir “no”.</li> <li>Taller.</li> </ul>
Módulo III – Relaciones interpersonales	Novena	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repaso de las técnicas de relajación.</li> <li>Repaso sobre lo trabajado en el módulo anterior.</li> <li>Introducción al campo de las habilidades sociales</li> <li>Charla y ejercicios explicativos sobre los componentes moleculares de las habilidades sociales</li> </ul>
	Decima	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repaso de las técnicas de relajación</li> <li>Iniciar y mantener una conversación.</li> </ul>
	Undécima	<ul style="list-style-type: none"> <li>Terapia de exposición</li> </ul>
	Duodécima	<ul style="list-style-type: none"> <li>Terapia de exposición.</li> </ul>

## VI. Tiempo de ejecución

Se propone una sesión semanal durante tres meses hasta cumplir las 12 sesiones y notar la reducción de la sintomatología. Tales sesiones tendrán una duración de 45 y 60 minutos.

## VII. Logros obtenidos

- El evaluado ha logrado aprender los ejercicios de respiración y relajación.

- Ha mejorado la percepción que tiene de sí mismo, y sobre la imagen que tienen los demás sobre él.
- El evaluado ha logrado identificar sus sentimientos pensamientos.
- Se continuará con la terapia fortaleciendo el desarrollo de sus habilidades sociales.

Diego Rafael Condori Pari

BACHILLER EN PSICOLOGÍA

**HOJA DE RESPUESTAS**

**EYSENCK y EYSENCK**

**(FORMA A - NIÑOS)**

Apellidos y Nombres: Goberal David

Sexo: V ☒ M ☐

Fecha 26/10/18

- |  |  |  |
|--|--|--|
| 1.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/>  | 29.- <del>SI</del> NO  | 57.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2.- <del>SI</del> NO   | 30.- <del>SI</del> NO  | 58.- <del>SI</del> NO  |
| 3.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/>  | 31.- <del>SI</del> NO  | 59.- <del>SI</del> NO  |
| 4.- <del>SI</del> NO   | 32.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> | 60.- <del>SI</del> NO  |
| 5.- <del>SI</del> NO   | 33.- <del>SI</del> NO  |  |
| 6.- <del>SI</del> NO   | 34.- <del>SI</del> NO  |  |
| 7.- <del>SI</del> NO   | 35.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> |  |
| 8.- <del>SI</del> NO   | 36.- <del>SI</del> NO  |  |
| 9.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/>  | 37.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> |  |
| 10.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> | 38.- <del>SI</del> NO  |  |
| 11.- <del>SI</del> NO  | 39.- <del>SI</del> NO  |  |
| 12.- <del>SI</del> NO  | 40.- <del>SI</del> NO  |  |
| 13.- <del>SI</del> NO  | 41.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> |  |
| 14.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> | 42.- <del>SI</del> NO  |  |
| 15.- <del>SI</del> NO  | 43.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> |  |
| 16.- <del>SI</del> NO  | 44.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> |  |
| 17.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> | 45.- <del>SI</del> NO  |  |
| 18.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> | 46.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> |  |
| 19.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> | 47.- <del>SI</del> NO  |  |
| 20.- <del>SI</del> NO  | 48.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> |  |
| 21.- <del>SI</del> NO  | 49.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> |  |
| 22.- <del>SI</del> NO  | 50.- <del>SI</del> NO  |  |
| 23.- <del>SI</del> NO  | 51.- <del>SI</del> NO  |  |
| 24.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> | 52.- <del>SI</del> NO  |  |
| 25.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> | 53.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> |  |
| 26.- <del>SI</del> NO  | 54.- <del>SI</del> NO  |  |
| 27.- <del>SI</del> NO  | 55.- <del>SI</del> NO  |  |
| 28.- SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/> | 56.- <del>SI</del> NO  |  |

E

7

N

20

L

2

- Es un niño de tipo - altamente introvertido / altamente sensible  
presenta un temperamento - melancólico.

# HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: Gabriel David Fecha: 26/10/18

Escolaridad: 4<sup>to</sup> Secundaria Edad: 15 11 Sexo: M  
Años meses M ó F

Ejemplos:

a) b b) d c) c

**NO ESCRIBA EN ESTE ESPACIO**

ACIERTOS 41 - 105

ERRORES: 18

DIAGNÓSTICO: Superior al término medio

1.✓ c	11.✓ c	21.✓ 8	31.✓ b	41.✓ d	51.✓ 3	61.✓ 40	71.✓ b
2.✓ 30	12.✓ b	22.✓ b	32.✓ d	42.✓ a	52.✓ a	62.✓ 3	72.✓ d
3.✓ d	13.✓ f	23.✓ c	33.✓ e	43.✓ 0	53.✓ e	63.✓ c	73.✓ d
4.✓ c	14.✓ a	24.✓ s	34.✓ c	44.✓ 36	54.✓ b	64.✓ N	74.✓ x
5.✓ a	15.✓ 240	25.✓ e	35.✓ c	45.✓ d	55.✓ d	65.✓ 10	75.✓ 8
6.✓ b	16.✓ d	26.✓ b	36.✓ b	46.✓ c	56.✓ 34	66.✓ a	76.✓ d
7.✓ c	17.✓ c	27.✓ d	37.✓ c	47.✓ c	57.✓ a	67.✓ d	77.✓ a
8.✓ d	18.✓ d	28.✓ a	38.✓ c	48.✓ e	58.✓ d	68.✓ a	78.✓ c
9.✓ c	19.✓ e	29.✓ c	39.✓ c	49.✓ d	59.✓ d	69.✓ c	79.✓ c
10.✓ c	20.✓ c	30.✓ c	40.✓ c	50.✓ c	60.✓ 243	70.✓ c	80.✓ c



**Inventario de Autoestima – Coopersmith**

**HOJA DE RESPUESTAS**

Nombre: Gabriel David  
 Fecha de nacimiento: 17/10/2002 Edad: 15  
 Centro o Colegio: Stamperch  
 Curso: 4to Secundaria Fecha: 30/10/18

Pregunta	Igual que Yo (A)	Distinto a Mi (B)	Pregunta	Igual que Yo (A)	Distinto a Mi (B)
1 G(2)	X		30 G(0)	X	
2 G(0)		X	31 G(0)	X	
3 G(0)	X		32 S(0)		X
4 S(0)		X	33 H(0)	X	
5 H(0)		X	34 M(0)		X
6 M(0)		X	35 E(0)	X	
7 E(0)	X		36 G(0)		X
8 G(2)		X	37 G(2)		X
9 G(0)	X		38 G(0)	X	
10 G(0)		X	39 S(0)	X	
11 S(0)		X	40 H(0)	X	
12 H(0)	X		41 M(0)		X
13 M(2)	X		42 E(0)	X	
14 E(0)		X	43 G(0)	X	
15 G(0)	X		44 G(0)	X	
16 G(2)		X	45 G(0)		X
17 G(0)	X		46 S(0)	X	
18 S(2)	X		47 H(0)		X
19 H(0)		X	48 M(0)		X
20 M(0)		X	49 E(0)	X	
21 E(2)	X		50 G(2)		X
22 G(2)		X	51 G(0)	X	
23 G(2)	X		52 G(0)	X	
24 G(0)		X	53 S(0)	X	
25 S(2)		X	54 H(0)	X	
26 H(0)	X		55 M(0)		X
27 M(0)		X	56 E(0)	X	
28 E(0)		X	57 G(2)		X
29 G(0)		X	58 G(0)	X	

PS PT DX  
 Escala G ⇒ 8 → 25 → Muy Bajo  
 Escala S ⇒ 2 → 33 → Muy Bajo  
 Escala E ⇒ 1 → 30 → Muy Bajo  
 Escala H ⇒ 0 → 22 → Muy Bajo  
 Escala M ⇒ 1 → 43 →  
 Escala T ⇒ 11 → 20 → Muy Bajo