

Cuestionario Procrastinación y Estrés Académico

Grado y grupo: _____

Sexo: _____

Edad: _____

1. ¿Con que frecuencia pospones tus tareas o estudios para el último momento?:

- A) Siempre
- B) Casi Siempre
- C) Rara vez
- D) Nunca

2. ¿Qué actividades sueles hacer en lugar de cumplir con tus deberes académicos?

- A) Redes sociales
- B) Dormir
- C) Salidas sociales (amigos y familiares)
- D) Nunca, siempre me enfoco en mis estudios

3. ¿Consideras que la procrastinación a afectado negativamente tu rendimiento académico?

- A) Si, mucho
- B) Moderadamente
- C) Poco
- D) Nada

4. Cuando pospones una actividad académica, ¿Qué emociones predominan en ti?

- A) Ansiedad
- B) Culpa
- C) Indiferencias
- D) Otro: _____

5. ¿Crees que la procrastinación está relacionada con tu organización del tiempo?

- A) Totalmente de acuerdo
- B) Neutral

- C) En desacuerdo
- D) Totalmente en desacuerdo

6. ¿Qué situaciones académicas te generan más estrés?

- A) Exámenes
- B) Trabajos en grupo y entrega de proyectos
- C) Participaciones en clases
- D) Otro: _____

7. Cuando te sientes estresado por lo académico, ¿Qué síntomas experimentas con mayor frecuencia?

- A) Insomnio
- B) Ansiedad
- C) Irritabilidad
- D) Otros: _____

8. ¿Qué tanto el estrés afecta tu concentración y memoria durante los estudios?

- A) Mucho
- B) Moderado
- C) Poco
- D) Nada

9. ¿Qué estrategias usas para manejar el estrés académico?

- A) Organización de tiempo
- B) Apoyo social (amigos, familia, compañeros)
- C) Técnicas de relajación (respiración, música, deportes)
- D) Otros: _____

10. En general, ¿Cómo calificas tu nivel actual de estrés académico?}

- A) Muy alto
- B) Alto
- C) Moderado
- D) Bajo
- E) Muy bajo