

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Estrés académico y procrastinación en estudiantes de una
Universidad Privada de Lima Norte

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR

Joan Sebastian Rubio Carmona

ASESORA

Caroline Gabriela Marin Cipriano

Lima, Perú

2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS**Datos de los Autores****Autor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 3

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 4

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos de los Asesores**Asesor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Asesor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Datos del Jurado

Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

***Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**



**UNIVERSIDAD
CATÓLICA
SEDES SAPIENTIAE**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA
SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA**

ACTA N° 112-2025

En la ciudad de Lima, a los diesiseis días del mes de Julio del año dos mil veinticinco, siendo las 15:48 horas, el Bachiller JOAN SEBASTIAN RUBIO CARMONA, sustenta su tesis denominada "**Estrés académico y procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte**" para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, del Programa de Estudios de Psicología.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|--|-------------------|
| 1.- Prof. Victoria Paula Sandoval Medina | APROBADO: REGULAR |
| 2.- Prof. Mauro Hector Ceron Salazar | APROBADO: BUENO |
| 3.- Prof. Cecilia Helen Valqui Sanchez | APROBADO: BUENO |

Se contó con la participación del asesor:

- 4.- Prof. Caroline Gabriela Marin Cipriano

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 16:50 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO: BUENO

Es todo cuanto se tiene que informar.

Prof. Victoria Paula Sandoval Medina
Presidente

Prof. Mauro Hector Ceron Salazar

Prof. Cecilia Helen Valqui Sanchez

Prof. Caroline Gabriela Marin Cipriano

Lima, 16 de Julio del 2025

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Ciudad de Lima, 7 de octubre de 2025

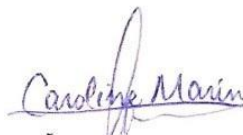
Doctor,
Yordanis Enriquez Canto
Jefe del Departamento de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Católica Sedes Sapientiae

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis bajo mi asesoría, con título: Estrés académico y procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, presentado por Joan Sebastian Rubio Carmona con código de estudiante 2018101001 y DNI N° 72632477 para optar el título profesional de Licenciado en Psicología ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser publicado en el Repositorio Institucional Digital.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 9 %** (nueve por ciento). Por tanto, en mi condición de asesor(a), firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,



Firma del Asesor (a)
DNI N°: 47207503
ORCID: 0000-0001-7299-9915
Facultad de Ciencias de la Salud

* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

Estrés académico y procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte

DEDICATORIA:

Este trabajo fruto de mi esfuerzo y constancia va dedicado con mucho amor a mis padres, por el apoyo que me han brindado durante toda mi vida incluyendo mi etapa universitaria. A mis amigos que siempre confiaron en mí, a mis compañeros de clase que en su momento también me prestaron ayuda cuando los necesité, y a mis profesores por darme la formación para llegar a este punto. Al centro San José por darme la oportunidad de realizar mis prácticas de internado y a los licenciados con los que pasé rotaciones por apoyarme ampliando mis conocimientos en técnicas e instrumentos psicológicos.

AGRADECIMIENTO:

En primer lugar, quisiera agradecer a Dios, por permitirme lograr este ansiado objetivo. También a mis padres, por apoyarme incansablemente durante todo este proceso y así poder lograr todos mis objetivos, tanto personales como académicos. Y también por todas aquellas personas que fui conociendo y formaron parte de mi proceso de formación profesional.

RESUMEN

Todo estudiante universitario aspira a poder culminar sus estudios y así poder enfrentarse al mundo laboral con los conocimientos adquiridos de su carrera, pero en el transcurso de los ciclos y semestres deben enfrentar distintos obstáculos, los cuales podrían generarles estrés y muchas veces tomar la decisión de aplazar sus deberes académicos. **Objetivo:** determinar la relación entre el estrés académico, el cual es una reacción ante los estímulos y eventos en el contexto académico, y la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte. **Método:** estudio de tipo correlacional cualitativo, el diseño de la investigación es no experimental y de corte transaccional. Tiene como finalidad conocer la perspectiva del alumnado con respecto a los factores estresantes que encuentran durante su proceso de formación, sus capacidades de adaptación y sus motivaciones. **Resultados:** Se halló una relación significativa entre los índices de estrés y procrastinación, además que mientras el nivel de estrés es profundo aumentan los casos con altos niveles de procrastinación. También se encontraron datos que indican que los estudiantes de la carrera de enfermería presentan un mayor porcentaje de casos con profundos niveles de estrés en comparación con otras carreras de la facultad. **Conclusiones:** A partir de los resultados se concluye que, a mayor nivel de estrés, mayor es el nivel de procrastinación. Se concluye también que una mayoría significativa presenta niveles promedio y alto de procrastinación, por lo que es una problemática que debe considerarse a futuro.

Palabras clave: Estrés académico, Procrastinación, Estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Every university student aspires to be able to complete their studies and thus be able to face the world of work with the knowledge acquired from their career, but during the cycles and semesters they must face different obstacles, which could generate stress and often make the decision to leave. postpone their academic duties. **Objective:** determine the relationship between academic stress, which is a reaction to stimuli and events in the academic context, and procrastination in students at a private university in Lima Norte. **Method:** qualitative correlational study, the research design is non-experimental and transactional. Its purpose is to know the student's perspective regarding the stressors encountered during their training process, their adaptation capacities and their motivations. **Results:** A significant relationship was found between stress and procrastination indices, and while the level of stress is deep, cases with high levels of procrastination increase. Data was also found indicating that nursing students present a higher percentage of cases with deep levels of stress compared to other faculty majors. **Conclusions:** From the results it is concluded that the higher the level of stress, the higher the level of procrastination. It is also concluded that a significant majority presents average and high levels of procrastination, which is why it is a problem that should be considered in the future.

Keywords: Academic stress, Procrastination, University students.

ÍNDICE

Resumen	5
Índice	7
Introducción	8
Capítulo I El problema de investigación	10
1.1. Situación problemática	10
1.2. Formulación del problema	12
1.3. Justificación de la investigación	12
1.4. Objetivos de la investigación	14
1.4.1. Objetivo general	14
1.4.2. Objetivos específicos	15
1.5. Hipótesis	15
Capítulo II Marco teórico	16
2.1. Antecedentes de la investigación	16
2.2. Bases teóricas	26
Capítulo III Materiales y métodos	35
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	35
3.2. Población y muestra	35
3.2.1. Tamaño de la muestra	35
3.2.2. Selección del muestreo	35
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	36
3.3. Variables	36
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables	36
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	38
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	43
3.6. Ventajas y limitaciones	44
3.7. Aspectos éticos	45
Capítulo IV Resultados	47
Capítulo V Discusión	51
5.1. Discusión	51
5.2. Conclusiones	56
5.3. Recomendaciones	58
Referencias bibliográficas	60
Anexos	67

INTRODUCCIÓN

El estrés es una problemática de alcance global que se relaciona con los estímulos a los que están expuestas todas las personas diariamente en cualquier entorno, incluyendo el académico. Se caracteriza por ser una respuesta fisiológica y psicológica que bien puede ser positiva, permitiendo que se puedan lograr las metas establecidas, o puede ser negativa, en el que se evidencia el cansancio y el agotamiento. Mientras que la procrastinación es un patrón de comportamientos determinado por aplazar espontáneamente la realización o entrega de actividades que deben ser entregadas en un momento designado. Ambas variables se presentan constantemente en el ambiente universitario, teniendo como factor común las consecuencias negativas, por lo tanto, se tiene como objetivo examinar la relación entre estas dos situaciones para establecer, bajo los métodos de investigación, la correlación existente entre las variables principales.

Los resultados de diferentes estudios indican características comunes entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios. Como la investigación de alcance correlacional, de tipo cuantitativo, que se realizó en 2023, en Cuzco, en la que participaron 269 estudiantes de una universidad privada, con la finalidad de establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación. Los resultados muestran que un tercio de la muestra presentan un nivel de estrés promedio bajo y nivel de procrastinación promedio, y un 19% presenta un nivel promedio alto de estrés académico y procrastinación promedio. Se concluye de este estudio que entre ambas variables principales existe una relación que presenta significancia estadística y una correlación positiva (Chacaliza y Quintana, 2023).

Por este motivo, el presente estudio, además de ofrecer aportes a futuras investigaciones que usen estas variables principales, tiene la finalidad de exponer los factores estresantes a los que están expuestos los alumnos, así como su capacidad de adaptación ante los

mencionados factores y sus motivaciones para desarrollar sus labores académicas. Entre las limitaciones se incluyen la imposibilidad, en el muestreo aleatorio no estratificado, para poder comparar grupos ya que son diferentes entre sí, no mostrará datos de causalidad ni de influencia entre las variables estudiadas. La viabilidad de este proyecto radica en la notoria presencia del estrés en la población universitaria, que, si bien es reconocida por las entidades académicas, no le dan la debida importancia al notar la falta de intervención en este aspecto de la salud mental. En esta investigación se planteó la siguiente hipótesis: La procrastinación se relaciona con el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte.

El presente estudio fue dividido en 5 capítulos, los cuales son:

La primera parte, donde se presenta la situación problemática, el planteamiento del problema, la justificación de la investigación, los objetivos que se plantearon y la hipótesis a contrastar. La segunda parte, en la que se desarrolló el marco teórico de las variables principales, antecedentes en los que se consideraron investigaciones nacionales e internacionales asociadas con el estrés y su impacto en la procrastinación, y las bases teóricas que apoyan la investigación. El tercer capítulo, que describe el método a utilizar, el tipo de estudio, el diseño de investigación, población de estudio y muestra, variables, el plan para la recolección de información e instrumentos que van a aplicarse, plan de análisis e interpretación de los resultados, los beneficios, las limitaciones y aspectos éticos. El cuarto capítulo considera el análisis e interpretación de los resultados en relación con las hipótesis, considerando las variables y los factores sociodemográficos. Por último, el quinto capítulo, el cual presenta la discusión de los resultados, conclusiones y recomendaciones.

Finalmente, el objetivo de este trabajo de investigación es determinar la relación existente entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

Es conocida la situación en la que los estudiantes universitarios tratando de cumplir con sus responsabilidades y exigencias académicas, llegan a experimentar estrés en su etapa educativa. El estrés es un proceso adaptativo y fundamentalmente psicológico que se presenta cuando el alumno es sometido en contextos educativos a una serie de exigencias que el alumno considera estresores (Barraza, 2006). Por este motivo, presentan diferentes niveles de estrés ya que llevan la carga de cumplir con sus obligaciones, ser evaluados por sus profesores, muchas veces también por sus padres, y la autocrítica por su desempeño personal (Águila et al., 2015).

Si incluimos el estrés relacionado con la vida diaria fuera del ámbito universitario, los estudiantes identifican todos estos factores como estresores, generan mucha ansiedad y pueden tener un efecto negativo e insatisfactorio en sus resultados en la universidad, así como en la salud de ellos mismos. Para Evans & Kelly (2004), todo lo relativo a las pruebas y exámenes a los que se enfrentan los estudiantes representan situaciones críticas de estrés.

Además de las actividades académicas ya mencionadas, y otras como tareas, reuniones, son acontecimientos que un universitario realiza de manera constante durante su formación, pero durante una sobrecarga surge el estrés como respuesta corporal ante la exigencia académica y personal; lo más notorio de dicho suceso son las consecuencias que repercuten en los ámbitos académico, físico y psicológico (Sarubbi de Rearte & Castaldo, 2013).

Por otro lado, el bienestar de esta población se encuentra constantemente en riesgo, ya que las exposiciones a elementos que los estudiantes reconocen como altamente estresantes como la frecuencia de los exámenes y el modelo pedagógico del profesorado,

pueden generar diversos síntomas como depresión, ansiedad, irritabilidad, baja autoestima, insomnio, hipertensión, etc., que serán perjudiciales tanto para el rendimiento académico como para la salud de los estudiantes (Caldera et al., 2007).

Gracias a estos aportes, muchos investigadores del campo de la salud mental han dirigido su atención hacia la población universitaria, haciéndolos objetos de estudios. En Latinoamérica, incluyendo Perú, la población femenina supera notablemente a la población masculina en la incidencia del estrés moderado y elevado, siendo la mayoría de los casos de estrés elevado del sexo femenino, a pesar de que todos los estudiantes que participaron tienen un margen de edad de los 18 hasta los 23 años (Román et al., 2008). En general, todos los estudiantes tratan de cumplir con sus asignaciones académicas y competencias, esforzándose para mejorar continuamente. Pero todos estos aspectos se ven reducidos por la procrastinación, que es el incumplimiento o aplazamiento de las tareas y estudios (Quant y Sánchez, 2012).

La procrastinación es el hábito o costumbre de aplazar y postergar las actividades que requieren nuestra atención y dedicación, relevándolas a un segundo plano y en cambio ocupar el tiempo en otras de menor relevancia y que generen mayor satisfacción. Muchas veces por miedo a fracasar, por exceso de confianza o flojera (Atalaya y García, 2019). También se relaciona al aspecto volitivo, cuando el estudiante, no tiene iniciativa o motivación para iniciar o concluir con una tarea pendiente. También la motivación que se tiene sobre sus responsabilidades, si son captadas como difíciles, tediosas y aburridas, los sujetos se mostrarán aún más convencidos de que no es necesario cumplirlas en ese preciso momento, evitando sus responsabilidades (Ruíz y Cuzcano, 2017).

Se realizó una investigación sobre la relación entre el estrés académico y la procrastinación en una universidad pública peruana, utilizando los siguientes instrumentos: La Escala de Procrastinación y el Inventario SISCO de Estrés Académico, los cuales son pertinentes por las variables a medir. Dicho estudio fue correlacional y de

corte transversal, se contó con la participación de 285 estudiantes de ingeniería. En los resultados se evidencia que hay una relación positiva y significativa entre ambas variables ($\rho = .456$ $p < .000$). Es decir, a mayor nivel de estrés académico, mayor son también los niveles de procrastinación en los estudiantes (Córdova Aguilar, 2018).

En vista de los efectos negativos del estrés académico y de la procrastinación, se busca relacionar estas dos variables que están presentes de forma muy marcada en el contexto universitario.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel predominante del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte?

¿Cuál es el nivel predominante de la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte?

¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico y los factores sociodemográficos?

¿Cuál es la relación en el nivel de procrastinación y los factores sociodemográficos?

1.3. Justificación de la investigación

El estrés es una problemática que genera demasiada atención en los tiempos actuales, tanto en la investigación científica como en la vida cotidiana. Este hecho resulta corroborable si se toma en cuenta el exorbitante aumento de casos en el mundo, situación que es preocupante debido a que hoy en día cualquiera puede padecerla sin hacer distinción en la edad, el género, condición económica o raza (Ávila, 2014). Pero en realidad es un mecanismo de defensa que genera el propio cuerpo de manera automática

como respuesta a las circunstancias externas que resultan desafiantes y amenazadoras, que pueden ser físicas o emocionales. Lo que obliga al cuerpo a hacer uso de recursos físicos, mentales y conductuales para poder sobrellevarlas, dando lo máximo de sí.

Se vuelve nocivo para el individuo cuando estas situaciones tienden a ser demasiado frecuentes, porque a corto o mediano plazo termina generando alguna clase de enfermedad emocional y mental. Y es cuando los síntomas afloran físicamente en el cuerpo, que se le reconoce como una enfermedad psicosomática, ya que su origen no es de índole física. Sabiendo que no todas las personas pueden manejar el estrés de la misma manera y efectividad que otras, por factores como la resiliencia, que se podría resumir como la capacidad para adaptarse a situaciones poco favorables; y al afrontamiento, que viene a ser toda actividad o pensamiento que el individuo ejecuta en dichas situaciones para afrontarlas.

Por este motivo, se considera necesario que el estrés académico sea visto y reconocido como un problema real, global y recurrente en la población estudiantil. La información obtenida a partir de este estudio podría ser de utilidad a las autoridades académicas para tener una noción de cómo es que se puede mejorar sus políticas de salud mental, ser conscientes del estado de sus estudiantes y comprenderlos. Lo cual favorecería notablemente al alumnado en el campo de la salud mental, concretamente el estrés académico y la procrastinación, así como el rendimiento académico, ya que sería un antecedente para trabajos próximos que aborden esta problemática.

El estudio nos permitirá conocer desde una perspectiva más cercana los factores a los que están sometidos los estudiantes, sus capacidades de adaptación, sus motivaciones, por lo que se considera relevante llevarlo a cabo. Se hará uso de las variables sociodemográficas que generalmente no son tomadas en cuenta, lo que permitirá tener más información acerca de nuestra muestra y que se relacionará con las principales variables psicológicas y poder generar reflexión. La presencia y disposición tanto de la

población como de las variables principales hace que el presente trabajo de investigación sea factible, por lo tanto, también permite que se puedan contrastar los resultados de investigaciones previas. La población estudiada en este trabajo se caracteriza por pertenecer toda a una misma facultad, factor que no es considerado en otros estudios, que pueden solo centrarse en una carrera, estudiantes que no pertenecen a la misma facultad, o limitarse al ciclo que están cursando al momento del proyecto. De modo que el estudio podrá ofrecer información actualizada y nuevos conocimientos.

A partir de los resultados, se podrá conocer la problemática no sólo a nivel de un plan de estudio, sino de toda la facultad que la abarca, de modo que se puede proponer el desarrollo de talleres, charlas psicológicas que permitan reducir la frecuencia de procrastinación. Además, se podrá concientizar al propio alumnado y a sus familiares acerca de los cambios a los que se someten cuando reciben un exceso de carga estresora, de modo que puedan ser capaces de gestionar adecuadas técnicas de estudio para la presente problemática o una similar que pueda surgir en el futuro. Eso quiere decir que las autoridades universitarias podrían beneficiarse con el presente trabajo de investigación, ya que obtendrían información de su propio alumnado y de su problemática, de forma que podrán ejecutar planes para mejorar los problemas de estrés académico que presentan.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

-Determinar la relación existente entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel predominante del estrés académico en la muestra estudiada.
- Identificar el nivel predominante de la procrastinación en la muestra estudiada.

-Determinar la relación entre el estrés académico y los factores sociodemográficos.

-Determinar la relación entre la procrastinación y los factores sociodemográficos.

1.5. Hipótesis

H1: La procrastinación se relaciona con el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte.

H0: La procrastinación no se relaciona con el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Para la elaboración de esta sección, se realizó una búsqueda de artículos tanto en idioma español como inglés, que hayan sido publicados en los últimos 11 años con motivo de que es necesario que sean investigaciones actualizadas, con similitudes en la población, tipo de estudio, variables; en diferentes plataformas virtuales como Google Académico, Scielo, Researchgate, Redalyc y repositorios.

Internacionales:

Pozos-Radillo et al. (2014) se trazaron el objetivo de examinar la correlación y el valor predictivo entre el Inventario de Estrés Académico (IEA) y el Inventario de Síntomas de Estrés (ISE) en estudiantes universitarios, integrando el factor edad en los dos inventarios. La muestra de investigación de 527 estudiantes de una universidad pública en el 2012, fue completamente aleatoria, el estudio fue transversal. Los resultados de la IEA mostraron que las intervenciones en el aula, las tareas y exámenes generan un alto nivel de estrés crónico; en el caso de las mujeres, las edades de 18, 23 y 25 se vinculan al estrés. En la exploración para determinar la asociación entre los casos de SSI alto y las situaciones del ASI, con la variable de sexo y edad se encontró que los niveles altos de estrés crónico (SSI) se relacionó mediante el OR con el género femenino (OR = 1.47) y con la edad de 25 años (OR = 6.3) Las situaciones de estrés académico (ASI) que se encontró asociación significativa fueron EA1 con género femenino (OR = 1.48) y con la edad de 23 (OR = 2,09); para EA3 la asociación se estableció con la edad de 18 años (OR = 2,89) y para EA8 solo el sexo femenino fue significativo con un OR = 1,70. El resto de escenarios no mostraron significación con las variables de edad y sexo. Concluyeron que la identificación de estresores puede ayudar a comprender el estrés y sus consecuencias adversas en los alumnos universitarios.

Rahardjo y colaboradores (2013) realizaron un estudio en Indonesia acerca de la ansiedad informática, el estrés académico y la procrastinación. Teniendo como propósito estudiar los efectos de la ansiedad en el uso de computadoras y en la procrastinación en estudiantes universitarios de ciencias sociales. En este estudio participaron 65 estudiantes del Departamento de psicología, siendo 45 mujeres y 20 varones. Se aplicaron la Escala de Procrastinación en función de los tipos de procrastinación de Ferrari, O'Callaghan y Newbegin (2005). Las dimensiones fueron (1) procrastinación de la excitación y (2) procrastinación por evitación; la Escala de Ansiedad en el Funcionamiento de la Computadora, la cual tiene 5 ítems; y la Escala de Estrés Académico basada en dos dimensiones: (1) incapacidad para cumplir con las expectativas académicas de los maestros y padres, y (2) incapacidad para cumplir con las expectativas académicas de ellos mismos. Esta escala tiene 9 ítems. Los resultados indican que la ansiedad al usar una computadora y la procrastinación académica es $r = 0.88$ ($p < 0.01$). Es decir, que cuanto mayor sea la ansiedad al usar una computadora mayor es la tendencia a procrastinar. La contribución de la ansiedad en el funcionamiento de la computadora a la procrastinación es bastante significativa, a saber, 76,5% (R cuadrado ajustado = 0,765, $p < 0,01$). Los resultados indican que la falta de dominio de la tecnología informática todavía prevalece hoy en día, incluso entre los estudiantes universitarios. Concluyeron que la ansiedad en el uso de las computadoras es un problema secundario que puede llevar a que los alumnos retrasen la entrega de sus asignaciones y aunque el fracaso en el logro de los objetivos académicos es un fenómeno común que le sucede a todos los estudiantes, parece que las expectativas de los padres como pareja y las frustraciones personales por los objetivos académicos no cumplidos hacen que la carga de los estudiantes sea más pesada.

Cardona (2015) investigó acerca de la relación entre la procrastinación y el estrés académico en universitarios de Colombia, en la Universidad de Antioquia. La muestra se conformó por 80 hombres y 118 mujeres. Se trata de un estudio transversal correlacional

y descriptivo. Aplicó el Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Procrastinación Académica (PASS). Al concluir este estudio, se observaron relaciones estadísticamente significativas entre la conducta dilatoria y las respuestas psicológicas, fisiológicas y conductuales relacionadas con el estrés académico, además de diferencias significativas teniendo en cuenta el género. En el caso de los varones existe una mayor tendencia a procrastinar por no estar de acuerdo con hacer trabajos asignados por otros, preferir esperar hasta la fecha de entrega y verlo como un reto y la poca preocupación a este hábito, características que no se apreciaron en esa medida en la población femenina.

Ramos-Galarza et al. (2017) estudiaron la relación entre la procrastinación, el rendimiento académico y la adicción a internet en universitarios. Se aplicó un método mixto en dos etapas. La primera consistió en una cuantificación no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 250 estudiantes universitarios de Quito, siendo 135 hombres (54%) y 115 mujeres (46%), con edades entre 17 y 31 años. Los participantes fueron reclutados de las carreras de Psicología, Ingeniería industrial, Diseño gráfico, Arquitectura y Administración de Empresas, pertenecientes a dos universidades privadas de Quito, Ecuador. El tipo de muestreo fue no probabilístico. Los resultados indican que la procrastinación está asociada con la adicción a Internet y que los estudiantes de rendimiento alto procrastinan menos, a diferencia de los estudiantes con rendimiento académico menor. La procrastinación se asoció significativamente con la adicción a Internet ($r = 0,50$, $p = <0,001$), y la relación fue proporcional entre sí, mientras que la procrastinación aumenta también lo hace la adicción al internet.

Grund & Fries (2018) iniciaron un estudio en Alemania sobre la procrastinación y su relación con la autodeterminación durante las actividades diarias para obtener una comprensión más integral de los estilos de aprendizaje. El estudio es de tipo correlacional y transversal. Participaron 223 estudiantes, de los cuales 148 era mujeres (Edad promedio

= 22,9; Desviación estándar = 3,9), de una universidad pública alemana, de diversas carreras, aunque una mayoría significativa estudiaba psicología. Los cuestionarios se aplicaron individualmente después de dar su consentimiento. Para medir la tendencia a la procrastinación, se usó la Escala General de Procrastinación de Lay (1986) en su versión abreviada en alemán, la cual consta de 9 ítems. Las puntuaciones de rendimiento y bienestar se aprobaron en una medida similar, $t(200) = 0,17$, ns. Sin embargo, las actitudes liberales son preferidas entre los estudiantes de nuestra muestra en comparación con el conservadurismo, $t(200) = 11.01$, $p < 0.001$, y especialmente en comparación con la ética protestante, $t(200) = 16.59$, $p < 0.001$. Para concluir, señaló que, desde el punto de vista de la motivación directa, la procrastinación no es “irracional” ni “defectuosa” cuando los incentivos están asociados a una acción o meta que es inconsistente con sus valores y fundamento. Más bien, se parece más a una estrecha implicación normativa de que todos los individuos quieren o gustan las mismas cosas.

Nacionales:

Bazalar (2011) realizó un estudio sobre la procrastinación académica y el rendimiento académico en educación superior, con el propósito de examinar dichas variables de manera correlacional. Este estudio propone un análisis cualitativo y cuantitativo en los ámbitos: familiar, social, personal y escolaridad. Además, se realizó un análisis en relación al sexo, familia, edad y lugar de nacimiento. Participaron 200 estudiantes de pregrado seleccionados intencionalmente, de 19 años a más, de carreras de letras en Lima, Perú. Se les aplicó una encuesta sociodemográfica para verificar las características de los participantes, además de la Escala de Procrastinación Académica. Los resultados obtenidos permitieron identificar la procrastinación en los estudiantes de educación superior y el impacto potencial en su rendimiento. Los resultados sobre la procrastinación según el sexo indican que los varones presentan una mayor tendencia a procrastinar que las mujeres, pero la diferencia no es muy significativa. En cuanto al

rendimiento académico, los procrastinadores obtienen de 15 a 17 en aprovechamiento. Se concluyó que de todos los estudiantes que procrastinan en algún momento de su etapa formativa, los varones postergan más que las mujeres y que el 61,5 % de participantes que procrastinan han desaprobado entre uno y seis asignaturas durante el proceso de formación profesional.

Rafael y Ramírez (2016) realizaron una investigación sobre la relación entre la procrastinación y el rendimiento académico en los estudiantes de una universidad en Tarapoto. En este estudio de carácter transversal y de naturaleza correlacional con diseño no experimental participaron 143 estudiantes, hombres y mujeres, de entre 16 y 25 años. Se aplicó el Cuestionario de la Procrastinación y las notas de los estudiantes, conseguidas del portal académico. Los resultados mostraron que el 71.4% de los estudiantes de psicología de esta institución eran mujeres y son ellas quienes presentan un nivel alto de procrastinación. El 44% de los participantes que tenían entre 20 y 22 años presentaban niveles más altos de procrastinación. Del mismo modo, se observó que los estudiantes del tercer ciclo tenían mayores niveles de procrastinación. Se ha demostrado que existe una relación entre la procrastinación y el rendimiento académico en estudiantes de psicología ($r = -0,197^*$; $p = 0,018$), indicando que, a mayor procrastinación, menor resultado de aprendizaje. La contribución de este trabajo es que anima a los estudiantes a identificar los comportamientos que les hacen procrastinar y reconocer los efectos.

Ruesta (2017), en su estudio de tipo correlacional, buscó comprender la relación entre el estrés académico y el abuso de bebidas alcohólicas en estudiantes de los primeros años de ciencias y letras de una universidad privada de Lima. La muestra fue 175 participantes con edades de entre 16 y 24 años. Se aplicó el Test de Identificación de los Trastornos Debidos Al Consumo de Alcohol (AUDIT) para separar a los bebedores de bajo riesgo y a los de alto riesgo o perjudicial y el inventario SISCO del estrés académico

para investigar el estrés académico. Se encontró que el 58.90% de la población ha tenido episodios de BD al menos una vez, los estudiantes de ciencias que también han tenido episodios llegan a ser un 64% y en letras son 55%. Se descubrió en mujeres una relación entre el consumo excesivo de alcohol (Binge Drinking) y estrés académico. Se encontró un aumento en el consumo general y BD, además hay una relación positiva leve entre los síntomas de dependencia al alcohol (AUDIT2) (0,23 N = 103, * p < .05) y síntomas comportamentales del SISCO (AUDIT3) (0,21 N = 103, * p < .05). Una extensa sección de la muestra padece estrés académico y sus síntomas.

Monroy Riva (2017), en su estudio, buscó describir la correlación entre el estrés académico y la administración de su tiempo en estudiantes que cursan los primeros ciclos de su carrera universitaria. La muestra estuvo compuesta por 186 alumnos de la Facultad de Ciencias e Ingeniería de una universidad privada de Lima, 132 varones (72,2 %) y 54 mujeres (27,8 %), con edades entre 18 a 25 años (edad promedio = 20,18 años). Los instrumentos usados en esta investigación fueron el Inventario SISCO del estrés académico para explorar el estrés académico y la versión en español de la Escala de Manejo de Tiempo (TMBQ). Se relacionaron las dos variables y se encontró reacciones psicológicas y comportamentales negativas. Los resultados mostraron a los diferentes tipos de evaluación por parte del profesor como la mayor fuente de estrés académico (M= 2.85, DE= .91), seguido de la sobrecarga de tareas (M= 2.80, DE= .87) y el tiempo limitado para hacer los trabajos s (M= 2.70, DE= 1.06). Finalmente, se encontraron diferencias significativas relacionadas con el sexo en los estresores; frecuencia, percepción de rendimiento, enfermedades físicas y mentales (Hombres: M=2.72, DE=0,92 p=0.03) (Mujeres: M:3,00, DE= 0.73 p=0.03). El aporte de este estudio radica en que genera mayor claridad sobre la gestión del tiempo de los estudiantes peruanos en el contexto universitario, lo que genera estrés en esta etapa.

Manzanares Medina (2017) realizó una investigación cuya finalidad fue examinar la relación entre la procrastinación académica, las creencias irracionales y el rendimiento académico en beneficiarios del Programa Beca 18 de una universidad privada de Lima. La muestra constaba de 289 estudiantes (51.2% mujeres y 48.6% hombres) de entre los 17 y 23 años ($M=19.93$; $DE= 1.29$) de Lima Metropolitana y Callao, representados en un 39.4% y provincia, 60.6%. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA), la Escala de Creencias Racionales Académicas (ECRA). Como principales resultados se encontró que la creencia sobre los Hábitos de trabajo se asoció significativamente con la Postergación de actividades ($r_s = -.26$, $p < 0.001$) y la Autorregulación académica ($r_s = .37$, $p < .001$). Por otro lado, se encontraron relaciones negativas y significativas entre la media ponderada con la Postergación de actividades ($r_s = -.27$, $p < .001$) y positivas con la Autorregulación académica ($r_s = .23$, $p < .001$), mientras que en las creencias racionales académicas se encontró una relación significativa entre la media ponderada y una mayor racionalidad en las creencias sobre la Evaluación ($r_s = .20$, $p < .001$) y los Hábitos de trabajo ($r_s = .30$, $p < 0.001$). Las implicaciones de estos hallazgos se discuten según su relevancia en los contextos académicos y prácticos de los becarios.

Castro y Mahamud (2017) desarrollaron una investigación en Perú, para establecer la relación entre la procrastinación académica y adicción a Internet en estudiantes jóvenes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Esta investigación contó con la participación de 168 universitarios, de ambos sexos y de edades comprendidas entre los 18 y 25 años. Siendo la mayor cantidad de alumnos de 18 años representando el 37.5% ($n = 63$) de la población encuestada y el 20.8% ($n = 35$) tiene 19 años. Con respecto a la EPA, del total de la población se obtuvo los siguientes resultados: el 35.12% presenta un nivel alto de procrastinación académica y un 58.33% presenta procrastinación académica moderada. En cuanto a los resultados de la adicción

a Internet, se demostró que, entre la población encuestada, existía una adicción a Internet alta del 11,91% y una adicción a Internet moderada del 49,40%. Los resultados mostraron una relación positiva y significativa entre el retraso en el aprendizaje y la adicción a Internet en la población encuestada ($r = 0,322$; $p < 0,05$). Con respecto al género, en los resultados se observó en la población masculina que existe una relación significativa entre la procrastinación y la adicción a Internet ($r = 0,353$; $p < 0,05$) que difiere de la del sexo femenino ($r = 0,205$; $p > 0,05$).

Domínguez-Lara (2016) realizó un estudio con la finalidad de precisar la prevalencia de la procrastinación en estudiantes de psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana. La muestra del estudio estuvo constituida por 517 alumnos, el 76.2% del total estaba representado por mujeres de entre 16 y 56 años ($M = 23.16$), a quienes se aplicó la subescala Postergación de Actividades de la Escala de Procrastinación Académica para evaluar la frecuencia de postergación de las conductas académicas. Los resultados obtenidos con el tercer método señalan que un 14.1% ($n = 73$) presenta procrastinación académica y superó una desviación estándar de la media (≥ 10.418). La confiabilidad para el punto de corte fue elevada ($K2 = .909$). No se hallaron diferencias significativas entre procrastinadores y no procrastinadores relacionada a su autoeficacia académica ($t[390] = -1.668$, $p = .096$), aunque concordaron en significación ($d = .24$). La proporción de sujetos por encima del promedio ($> 8,00$) que podrían considerarse procrastinadores fue del 47 % ($n = 243$; IC del 95 %: 42,74, 51,31). El umbral de fiabilidad es moderado ($K2 = 0,767$). Se prefiere la diferencia en la efectividad del aprendizaje de los no procrastinadores ($t [390] = -3.222$). No se hallaron diferencias significativas en el grado de procrastinación entre la población de hombres y la de mujeres ($t [515] = 1.270$). Finalmente, los estudiantes que no trabajan procrastinaron más ($t [515] = -2.229$). A partir de este estudio, se llegó a la conclusión de que la prevalencia de AF es significativa en la muestra de estudiantes peruanos y se correlaciona con variables

sociodemográficas y psicológicas.

Mondoñedo Arroyo (2018), en su estudio de tipo correlacional, decidió estudiar la comparación entre el bienestar y estrés académico en dos grupos, uno de universitarios que practican algún deporte a nivel competitivo y otro grupo que no realizaba este tipo de actividad. La muestra se conformó con 253 alumnos de una universidad privada con edades entre 17 y 30 años, el promedio fue de 20,44 años. En este estudio se utilizaron las escalas de Florecimiento y SPANE para medir el bienestar y el inventario SISCO del estrés académico. Los resultados resaltan las existencias de diferencias significativas entre los dos grupos, los estudiantes que hacen deporte tienen un mayor afecto positivo ($M=22,56$; $d= .41$; $p<0.05$) y florecimiento ($M=45,89$; $d= .45$; $p<0.01$), y menor nivel de estrés reacciones al estrés general de tipo psicológico ($M=2,46$; $d= .57$) y conductual ($M=2,37$; $d= .46$), caso contrario a los que no practican deportes. Las reacciones al estrés más comunes que presentaron fueron la somnolencia, problemas para concentrarse y ansiedad, y las que no se presentan con frecuencia son problemas digestivos e irritabilidad. Se infiere que la experiencia de bienestar y estrés es notoriamente diferente o diversa y favorable para quienes practican deportes de equipo a nivel competitivos. La contribución de este estudio es enfatizar el papel de los deportes semiformales en el entrenamiento, ya que agrega un impacto positivo en el rendimiento académico y la salud en general.

Burgos y Salas (2020) se trazaron como objetivo como objetivo relacionar procrastinación y autoeficacia en el contexto académico. El estudio es transversal y correlacional. Este estudio contó con 178 estudiantes de pregrado, a quienes se les aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Autoeficacia de Actitudes de Aprendizaje (EAPESA). Se encontró que las variables están interrelacionadas, y la autorregulación en el aprendizaje se correlaciona positivamente con la efectividad del

autoestudio en el aprendizaje (.39); De igual forma, la dimensión Postergación de actividades se relaciona negativamente con la autoeficacia (-.23). También se encontró que hubo diferencia en las dos variables, al comparar tres grupos de estudiantes por ciclos, los estudiantes de ciclos intermedios mostraron un mayor grado de rezago en las actividades que los que habían iniciado el estudio, cuando los sujetos terminaron sus estudios también se hallaron diferencias relacionadas al sexo. Las mujeres muestran mayores niveles de autorregulación académica.

Chacaliaza y Quintana (2023) en su investigación correlacional, de tipo cuantitativo, que se desarrolló en Cuzco, se pusieron el objetivo de establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación. En dicho estudio participaron 269 estudiantes de una universidad privada y se aplicaron el Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Se encontró que entre ambas variables principales existe una relación que evidencia una correlación positiva. Los resultados muestran que el 33.8% de la muestra (n=91) presentan un nivel de estrés promedio bajo y nivel de procrastinación promedio, y un 19% de la muestra (n=51) evidencia un nivel promedio alto de estrés académico y procrastinación promedio. [$p < 0.010$]. Se halló también que la mayoría de los participantes presenta síntomas de estrés con promedio bajo y procrastinación promedio que representa el 26.8 % de la muestra (n=72), seguido de los que manifiestan síntomas del estrés con promedio alto y procrastinación promedio, que representa un 26 % de la muestra (n = 70), [$p > 0.055$]. De esto se puede afirmar que la conexión entre los estímulos estresores y la procrastinación académica no se encuentra una relevante significancia estadística.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés

2.2.1.1. Teoría transaccional del estrés:

La teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1986) señala que la persona y

el ambiente sostienen una relación dinámica, bidireccional y recíproca. Por esto, ambos autores consideran que estrés es el resultado de la relación entre una persona y su entorno, al cual determina como amenazante y que pone en peligro su bienestar. En dicha interpretación, el estrés no es considerado únicamente una enfermedad, más bien se le asume como una forma de adaptación propia del ser humano, por ello es necesario que se apliquen correctamente los mecanismos y estrategias de afrontamiento para la situación estresante (Lazarus y Folkman, 1986; Taylor, 1999, citados en Cassaretto et al., 2003).

Por tanto, esas transacciones entre la persona y su entorno serán exposiciones a estímulos positivos y negativos, en donde la interpretación será la responsable de la respuesta adaptativa del sujeto. De esta forma, la teoría transaccional presenta al estrés como variable dependiente que está en función de la conducta humana y los factores ambientales serían variables independientes. Dichos autores argumentan que su teoría abarca de diferente forma el constructo estrés, en el cual se propone su estudio desde un diseño ipsativo / normativo.

La evaluación cognitiva para ambos autores hace referencia a la interacción entre el individuo y su entorno en una determinada transacción. Metodológicamente, los autores habían propuesto observar al mismo individuo en diversas situaciones desde una perspectiva intra-individual (ipsativo), para luego compararla con otras desde una perspectiva inter-individual (normativo), lo que significa tomar mediciones en varios momentos. Desde el enfoque ipsativo se estudia a la persona, mientras que desde el enfoque normativo se generalizan los resultados.

2.2.1.2. Síndrome General de Adaptación:

Para Hans Selye (1936), el estrés se concibe como Síndrome General de Adaptación. Es decir, un conjunto de respuestas fisiológicas de un organismo que se dan ante un estímulo estresante. Su finalidad es restablecer el equilibrio perdido o adaptarse a la situación. En

este sentido, la respuesta de estrés es generalizada (que puede afectar a todo el organismo) e inespecífica (no es específica de ningún estímulo concreto). Se puede dividir en tres fases:

Alarma: Se produce inmediatamente después de que el organismo percibe el estresor o la amenaza. Se trata de una reacción rápida y su función es movilizar los recursos del cuerpo para afrontar y superar la situación. Comienza con la activación del sistema nervioso simpático. También se libera adrenalina y noradrenalina, encargadas de dotar energía al organismo para enfrentarse a la situación o escapar de ella (respuesta de lucha-huida). Si pasado un tiempo se pone fin a la situación estresante, el organismo vuelve a la normalidad.

Resistencia: Ocurre cuando la situación estresante persiste o se repite varias veces, a pesar de los esfuerzos del organismo por combatirla o escapar. Durante esta fase, el cuerpo está tratando de adaptarse al estresor, por lo que la activación sigue siendo más alta de lo normal, pero más baja que la de la fase de alarma. El organismo va adquiriendo resistencia al estímulo o agentes a los que se intenta adaptarse, pero, al contrario, cuenta con menos recursos para adaptarse a nuevos estresores que puedan surgir.

Agotamiento: Se produce cuando la situación estresante se prolonga o es muy recurrente. Reaparecen síntomas típicos de la reacción de alarma y si el estrés persiste, es probable la aparición de una enfermedad o problema de salud. Incluso la muerte en casos extremos.

2.2.1.3. Teoría de Evaluación Cognitiva:

Deci y Ryan (1985) propusieron que el estrés es un proceso bidireccional; implica la producción de factores de estrés por parte del medio ambiente y la respuesta de una persona sometida a estas presiones. Su idea del estrés condujo al desarrollo de la teoría de la evaluación cognitiva.

La evaluación cognitiva se produce cuando una persona toma en cuenta dos factores

principales que influyen mayormente en su respuesta al estrés. Estos dos factores abarcan:

- La tendencia amenazadora del estrés en el individuo.
- La evaluación de los recursos necesarios para minimizar, tolerar o eliminar los factores de estrés y el estrés que ellos producen.

La teoría propone cuatro puntos principales que ayudan a explicar y predecir el nivel de motivación intrínseca de una persona (Mandigo y Holt, 1999). Estos cuatro puntos se pueden resumir de la siguiente forma:

- Cuando los individuos participan y controlan una actividad de su elección y sobre la que tienen control, mejora la motivación intrínseca. Pero si existe alguna percepción de control por un factor externo, es probable que la motivación intrínseca disminuya (Goudas, Biddle, Fox, y Underwood, 1995).
- Respecto a la competencia, se refiere a lo que siente el individuo con respecto a determinadas áreas de su vida. Cuando se da a los practicantes mayor control y capacidad de elección dentro del ambiente de la actividad, es probable que aumente la motivación intrínseca (Deci y Ryan, 1985).
- Los factores extrínsecos que se perciben como informativos respecto a la competencia percibida y el feedback positivo, promueven la motivación intrínseca, mientras que los factores extrínsecos que se perciben como elementos de control, o la desmotivación percibida como incompetencia, disminuyen la motivación intrínseca (Mandigo y Holt, 1999).
- Las personas orientadas hacia la tarea estarán más influenciadas por la motivación intrínseca, ya que toman parte en ella por el goce de la actividad, mientras que aquellos con una orientación hacia el ego probablemente no estarán intrínsecamente motivados, ya que sienten mayor presión y control para mantener su autoestima (Mandigo y Holt, 1999).

2.2.2. Estrés Académico

2.2.2.1. Estrés Académico como Estado Psicológico:

Para Barraza Macías (2006), la idea clásica del estrés como respuesta adaptativa de la persona, define al estresor como una entidad objetiva, que existe independientemente de la percepción de la persona y que normalmente se presenta como una amenaza a su integridad vital.

Los acontecimientos vitales, que son denominados estresores primarios; tienen una presencia objetiva que no depende de la interpretación del sujeto y su influencia sobre el individuo siempre es negativa. Hay otro tipo de estresores, sin presencia objetiva independiente de la interpretación de la persona; es decir, los hechos no son en sí mismos estímulos estresores, sino que es la valoración del individuo, la que los constituye como tales.

El segundo tipo son denominados estresores menores, y al depender de la interpretación de cada persona inevitablemente varían. Gran parte de los estresores académicos son menores, fundamentalmente debido a la estimación cognitiva que realiza el individuo, por lo que una misma situación puede o no ser considerada un estímulo estresor por cada uno de los estudiantes. Esta situación permite afirmar que el estrés académico es un estado básicamente psicológico.

2.2.2.2. Teoría del Desequilibrio Sistémico:

Para Barraza (2006), la situación estresante se manifiesta en los estudiantes a través de una secuencia de indicadores que se clasifican en: físicos, psicológicos y comportamentales.

Entre los síntomas físicos se encuentran los relacionados con la respuesta del organismo, como morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, fatiga, malestares digestivos y

somnolencia o aumento de la necesidad de dormir. Los síntomas psicológicos asociados con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, son la inquietud, dificultad para concentrarse, insomnio, bloqueos, depresión, ansiedad, desesperación y problemas de memoria. Los comportamentales incluyen los relacionados con la conducta: discutir, aislamiento, absentismo de las clases, incremento o disminución del consumo de alimentos y desgano para hacer los trabajos escolares.

Este modelo define al estrés académico como un proceso sistémico, adaptativo y fundamentalmente psicológico, que se presenta de manera en tres momentos:

Primero: el alumno se ve reducido, en contextos académicos, a una serie de demandas que, por propia valoración, son calificadas estresores (input), al desbordar los recursos con los que dispone para ejecutarlas.

Segundo: esos estresores ocasionan un desequilibrio sistémico, llamado situación estresante, que se hace notoria en una serie de síntomas o respuestas.

Tercero: el mencionado desequilibrio sistémico fuerza al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para reestablecer su propio equilibrio sistémico.

2.2.3. PROCRASTINACIÓN

2.2.3.1. Teoría de la motivación temporal:

Steel y König (2006) proponen unir la teoría motivacional junto a las teorías económicas. Los factores mencionados por la teoría de motivación, según la ecuación presentada, son: motivación baja/interés, expectativa (a fracasar), valor (alto y procrastinación mínima), impulsividad (falta de motivación) y retraso (pérdida de tiempo). Para no procrastinar se considera una “motivación” alta, seguida de una “expectativa” de éxito con un “valor” suficiente de la tarea; no dejar la “impulsividad” para dejar de lado y organizar el “retraso” de la tarea; en caso de cumplirse esta ecuación de forma positiva, la procrastinación no tendría lugar; si es contrario, el único resultado sería la procrastinación y una catástrofe

para el aprendizaje.

Según esta teoría hay una fórmula para saber lo motivados que estamos para hacer algo. La propuso Piers Steel, investigador de la Universidad de Calgary, asegurando que explica la procrastinación: $U=EV/ID$. Donde U es la utilidad de la tarea; E es la expectativa y probabilidad que la tarea sea exitosa; V es el valor o recompensa que se espera obtener de dicha tarea; e ID es el interés y demora, representa la diferencia entre la urgencia de la tarea y la demora en realizarla.

Dicha fórmula es la siguiente: $Motivación= EV/I$. Siendo E la expectativa de que su esfuerzo le permitirá conseguir su objetivo, V es por el valor que se le da a ese objetivo, I es la instrumentalidad, es decir, la creencia de que su rendimiento lo llevará a su meta deseada. Cuanto mayor es la creencia en nuestras capacidades para conseguir algo (la expectativa de conseguirlo) y mayor es el valor que atribuimos a lo que pretendemos, mayor es la motivación.

2.2.3.2. Modelo conductual:

Skinner (1977 citado por Skinner & Belmont, 1993) propone un modelo conductual, que establece que el comportamiento se conserva cuando se produce varias veces, y se mantiene por los efectos de recompensa; por tanto, la procrastinación es la conducta que realizan las personas cuando llevan a cabo tareas relacionadas con la gratificación a corto plazo; por eso, ya no realizan sus labores escolares porque supone un logro a largo plazo, a su vez esta conducta dilatoria se refuerza tácitamente obteniendo “premios” en breve tiempo (Ferrari y Emmons, 1995; citado por Chan, 2011); además, señala que la procrastinación es dejar para después las actividades que no son llamativas (Quant, y Sánchez, 2012). Eso quiere decir que las vivencias de las personas se aprenden desde una edad temprana, y se refuerzan con el paso del tiempo, ya que se han acostumbrado a retrasar una actividad por recompensas a corto plazo, lo que resulta en esfuerzos

retrasados para realizar una tarea (Carranza y Ramírez, 2013). A partir de esto, se comprende que los procrastinadores son aquellos sujetos que están acostumbrados a postergar una actividad que requiera de tiempo, que genera malestar, por otra con un desarrollo rápido con premios inmediatos.

2.2.3.3. Modelo cognitivo:

Esta teoría sugiere que los procrastinadores tienen una disfunción en el procesamiento de la información, y que reflexionan sobre sus conductas de postergar actividades habitualmente, presentando estructuras desadaptadas en sus pensamientos, el cual presenta una implicancia de imposibilidad y rechazo social cuando realizan una tarea (Wolters, 2003). Por otro lado, Wolters (2003), menciona que manifiestan un pensamiento obsesivo al no cumplir sus metas propuestas, y evidencian un pésimo desarrollo de sus actividades, debido a que les cuesta planificar y organizar su tiempo, por lo que fracasan a menudo (Stainton, Lay y Flett, 2000 citado por Wolters, 2003). Así que, Albert Ellis, en la terapia racional emotiva, propone el modelo ABC para completar el estudio de la procrastinación. El principio de este modelo es el contenido del pensamiento de la persona, es decir, la forma de interpretar condiciones y las creencias que ha desarrollado sobre sí mismo, otras personas y el mundo en general.

El modelo ABC propone que A es el evento activo, que bien puede ser real o imaginado, B serían las interpretaciones sobre ese evento, y C las consecuencias (Ellis, 1999). Por otro lado, Ellis y Knaus (2002) desarrollaron la teoría Racional Emotiva Conductual, en la que explican estas disonancias emotivas, que son creencias irracionales que tiene un individuo acerca de su condición de vida, ocasionando malestar cognitivo, conductual y emocional. Asimismo, los dos autores coincidieron que la procrastinación empieza al creer que es imposible realizar alguna actividad y ser poco tolerante a la frustración para resolverla.

La perspectiva cognitivo-conductual es ideal para describir la conducta y la procrastinación; además, se encontraron once pasos que aparentan ser inevitables en los procrastinadores: 1) quiere realizar una tarea, 2) toma la decisión de hacerlo, 3) retrasa sin necesidad, 4) nota la desventaja, 5) continúa posponiendo, 6) se reprende por procrastinar, 7) sigue postergando, 8) termina sus tareas en el último minuto, 9) se siente disgustado, 10) promete no postergar de nuevo; y, 11) vuelve a procrastinar en poco tiempo. En esta fase, la persona sufre sentimientos desagradables como, ansiedad, depresión y desesperación, baja autoestima y sentimientos de incapacidad (Ellis y Knaus, 2002).

2.2.3.4. Teoría Racional Emotiva Conductual (TREC):

Para Ellis y Knaus (1995), este modelo propone que los desórdenes del estado emocional son causados por creencias irracionales de las situaciones que experimenta la persona y cuyas consecuencias son emociones o conductas adversas. La procrastinación inicia con las creencias irracionales acerca de completar con éxito las tareas debido a la poca tolerancia a los contratiempos y a la frustración. Se trazan metas altas y poco reales, cuyos resultados son contrarios a los esperados. Como consecuencia, se desencadenan emociones incómodas, y se empezará a dilatarse la ejecución de dicha tarea, hasta que resulten complejas e imposibles de realizar, cuestionando sus capacidades y habilidades.

García-Ayala (2009) muestra un ejemplo de hipótesis básica de ese modelo, el A-B-C de Albert Ellis, el creador de la terapia racional emotivo-conductual, quien ilustra una situación de procrastinación. Se especifica: “A” se refiere al evento Activador, “B” contiene las creencias al respecto, y “C” refleja las consecuencias emocionales y conductuales.

El modelo A-B-C tiene como base el contenido y la forma de pensar, el modo de inferir sus circunstancias y convicciones de sí mismo, el resto y el entorno. Si estas convicciones

son incoherentes o poco prácticas, o sea, no cimentados sobre datos demostrables, complica el logro de las metas, llamándose “irracional”, porque se hace mal razonamiento.

Según este modelo, los estudiantes están envueltos en la procrastinación por su forma errada de razonar al percibir un componente activador, que arruina sus expectativas para realizar una tarea propuesta.

CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

El presente estudio es de tipo correlacional porque la finalidad es precisar la relación entre ambas variables. El diseño de investigación es no experimental de corte transaccional, ya que no se intervino en la muestra de estudio y los datos se recolectaron en un momento determinado del tiempo (Hernández et al., 2014). Por último, el enfoque de este estudio es cuantitativo, al emplear procedimientos matemáticos, informáticos y análisis estadístico para la obtención de resultados.

3.2. Población y muestra

La población para este proyecto de investigación fue los estudiantes de la Facultad de Salud de una determinada universidad privada de Lima Norte, siendo 600 alumnos los que estaban matriculados en ese semestre académico, y la muestra que se requirió son 250. Dicha población tuvo edades comprendidas entre los 18 y 40 años, es mixta porque hubo estudiantes varones y mujeres, estudiaron en diferentes turnos: mañana, tarde y noche.

3.2.1. Tamaño de la muestra

Usando la calculadora de tamaño de muestra (*Calculadora de Tamaño de Muestra / QuestionPro*, s. f.) con un nivel de confianza de 95% con un margen de error de 5% y teniendo en cuenta que los alumnos de la Facultad de Salud son 600, el tamaño de la muestra son 250 alumnos.

3.2.2. Selección del muestreo

El tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia. Se suele utilizar sobre todo al principio una muestra por conveniencia, y se utiliza si el investigador necesita que los eventuales participantes se presenten por sí mismos. Este muestreo es fácil y eficiente pero debido a que en estos estudios la clave es extraer la mayor cantidad posible de

información de los pocos casos de la muestra, este método puede no suministrar las fuentes más ricas en información. Es un proceso económico que admite pasar a otros métodos a medida que se recolectan los datos.

3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Alumnos matriculados en el semestre 2022-2.
- Estudiantes de la Facultad de Salud hasta 8vo ciclo.
- Haber detallado su plan de estudios o carrera.
- Sexo: Masculino y femenino.
- Edad: 18 a 40 años de edad.
- Haber aceptado participar voluntariamente (firmar el consentimiento informado)

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no hayan completado correctamente los instrumentos.
- Responder “No” en la primera pregunta del Inventario SISCO.

3.3. Variables

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

a) Variables primarias

- Estrés Académico

Definición conceptual: Proceso de carácter adaptativo y fundamentalmente psicológico que se presenta cuando el alumno se ve sometido en contextos educativos a una serie de exigencias que bajo la estimación del alumno son consideradas estresores (Barraza, 2003).

Definición operacional: Variable cualitativa politómica, escala de medición es ordinal (categorías: leve, moderado, profundo). Será medida mediante el Inventario SISCO del

Estrés Académico.

Dimensiones e Indicadores:

Estresores: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9.

Síntomas: 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24.

Afrontamiento: 25; 26; 27; 28; 29; 30; 31; 32.

Clasificación: Categórica

Instrumento: Inventario SISCO del Estrés Académico.

- Procrastinación

Definición conceptual: Tendencia en dejar las actividades académicas para después ir postergando la realización de la ejecución de la tarea generando ansiedad por el incumplimiento (Busko, 1998)

Definición operacional: Variable cualitativa politómica, escala de medición ordinal. Será medida mediante la Escala de Procrastinación Académica. Puntuación estándar obtenida de la Escala de Procrastinación Académica que se medirá de la siguiente manera: Baja (0-54), Moderado (55-82), Alto (83-164).

Dimensiones e indicadores:

Aplazamiento: 1; 3; 8; 9; 16.

Autorregulación: 2; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 14; 15.

Clasificación: Categórica

Instrumento: Escala de Procrastinación Académica.

b) Variables Sociodemográficas

- Sexo: variable cualitativa dicotómica, escala de medición es nominal (categorías: femenino, masculino). Será medido mediante la ficha sociodemográfica.

- Edad: Variable cuantitativa discreta, la escala de medición es de razón, se presenta

en años. Será medido mediante la ficha sociodemográfica.

- Estado Civil: Variable cualitativa politómica, la escala de medida es nominal (categorías: soltero, casado, viudo, divorciado), será medida mediante la ficha sociodemográfica.
- Hijos: Variable cualitativa dicotómica, la escala de medición es nominal (categorías: sí, no), será medido mediante la ficha sociodemográfica.
- Trabajo: Variable cualitativa dicotómica, la escala de medición es nominal (categorías: sí, no), será medido mediante la ficha sociodemográfica.
- Ciclo académico: Variable cualitativa, la escala de medición es ordinal (categoría: 1er al 8vo ciclo), será medido mediante la ficha sociodemográfica.
- Autopercepción del rendimiento académico: Variable cualitativa politómica, la escala de medición es ordinal (categorías: bajo, regular, bueno).

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

3.4.1 Procedimiento

Fase 1: Para poder entregar los cuestionarios a los potenciales participantes, se usó la herramienta “Formularios” para poder tomar las pruebas de manera virtual, que también incluyó el consentimiento informado. Teniendo el objetivo de difundir el estudio, se usó grupos en WhatsApp donde hubo alumnos de la Facultad de Salud, entre otras plataformas digitales, como páginas de la comunidad estudiantil para poder obtener la muestra deseada. Se pudo contar con los 250 alumnos establecidos y se tomó en cuenta a los alumnos dentro de los primeros ciclos académicos hasta el octavo ciclo, ya que durante todo el proceso de su formación profesional están expuestos a la misma clase de situaciones que les generan estrés. Además que, para esas instancias, los participantes ya son más maduros y tienen otras responsabilidades que también aumentan su nivel de estrés, por lo que es beneficioso y adecuado para el estudio en cuestión.

Fase 2: El primer formato que debieron completar fue el consentimiento informado, en el que se hace mención del número personal del evaluador para poder resolver con él cualquier tipo de duda por parte de los examinados. Una vez que accedieron a formar parte del estudio, pudieron pasar a la siguiente página, en la cual se aplicó la ficha sociodemográfica, en la que respondieron y marcaron algunos datos de forma anónima y voluntaria. Luego de esto, al haber completado la ficha pudieron pasar a responder las preguntas de los instrumentos. Después se aplicaron el Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Procrastinación Académica. Ya que los cuestionarios se respondieron en dispositivos individuales se garantizó la obtención de respuestas objetivas, sin opción a plagio ni observación de las respuestas de los demás compañeros. Se explicó el Inventario SISCO, dejando claro que, si la respuesta a la primera pregunta es “No”, se dará por concluida la participación de ese estudiante. Ya que el formulario virtual se configuró para que no haya ítems sin respuesta, una vez que completaron el primer instrumento, pasaban a resolver la Escala de Procrastinación Académica, en la que se explican las instrucciones respectivas y dando inicio a la evaluación, en este caso no hay un ítem que detenga la aplicación de la prueba.

3.4.2. Instrumentos:

Para los propósitos de esta investigación, se aplicaron tres instrumentos, la Ficha sociodemográfica, el Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Procrastinación Académica.

3.4.2.1. Ficha Sociodemográfica

Para tener una idea de las pruebas que serán usadas, se entregó una hoja llamada “Ficha Demográfica”, que extrajo datos previos al inventario. Los datos son los siguientes:

- Edad
- Sexo
- Estado civil

-Hijos

-Autopercepción del Rendimiento: Los participantes deberán responder concienzudamente acerca de su rendimiento académico escolar en clases, evaluaciones y desempeño en general. Las respuestas serán: Bueno (1), Regular (2) y Bajo (3).

-Trabajo

-Ciclo actual.

3.4.2.2. Inventario SISCO para estrés Académico:

Para esta investigación se aplicó el Inventario SISCO en una población universitaria privada de Lima. Este instrumento fue elaborado por el Dr. Arturo Barraza Macías (2007) con el objetivo central de reconocer los factores los factores estresantes a los que están sometidos los estudiantes de educación media superior (bachillerato, secundaria en Perú), superior y posgrado, durante su tiempo de estudios. Fue adaptado a la población peruana por Puestas en 2010. A cada respuesta de la escala se le asignan los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.

Se obtiene el promedio por cada ítem y posteriormente se obtiene el promedio general. Se convierte el promedio en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando el promedio obtenido por 25. Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo, para generar las categorías correspondientes (Barraza Macías, 2017):

PUNTAJE PORCENTUAL	NIVEL
0-33%	Leve
34-66%	Moderado
67-100%	Profundo

El inventario está conformado por 32 ítems, que se distribuyen de la siguiente manera:

DIMENSIONES	ITEMS
Estresores	1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9
Síntomas	10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24
Afrontamiento	25; 26; 27; 28; 29; 30; 31; 32

La prueba puede ser contestada por estudiantes universitarios de cualquier ciclo que estén cursando, de ambos sexos. Puede ser aplicada de forma individual o colectiva. Su resolución no requiere de más de 10 minutos. Los evaluados pasarán a resolver los ítems, afirmando o negando las premisas mostradas en el inventario según sus situaciones personales. En la primera pregunta se buscará saber si el examinado ha experimentado sensaciones de preocupación o nerviosismo, si la respuesta es “No”, el cuestionario se dará por concluido, si la respuesta es “Sí”, pasará a la siguiente pregunta y responderá los demás ítems (Barraza, 2007).

Confiabilidad:

El inventario SISCO del estrés académico presenta una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos (Barraza, 2006).

Validez:

Se determinó la validez de constructo con coeficientes de correlación r de Pearson corregida mayores a 0.2, entre validez suficiente (0.2 a 0.34), buena (0.35 a 0.44), muy buena (0.45 a 0.54) y excelente (0.55 a 1) (Pérez-Gil; J. A., 2000).

Confiabilidad en Perú:

Referente a confiabilidad, se obtuvo un estadístico del coeficiente de omega alcanzando un puntaje de .85 en estímulos estresantes, .74 en estrategias de afrontamiento y un .94 en síntomas (Ancajima, 2017).

Validez en Perú:

Se evidenció la validez basada en la estructura interna en el AFC (RMSEA=.076, GFI=.82, CFI=.84) siendo ajustes aceptables (Ancajima, 2017).

3.4.2.3. Escala de Procrastinación Académica

También para esta investigación se usará la EPA. La Escala de Procrastinación Académica (EPA) fue creada por Deborah Ann Busko en 1998 y adaptada al español por Oscar Álvarez Blas. Es un cuestionario conformado por 16 reactivos cerrados, que permite evaluar con fiabilidad la tendencia hacia la procrastinación académica. Para aplicar la Escala de Procrastinación Académica (EPA) se necesita un ambiente adecuado, iluminado, evitar la presencia de distractores. La prueba se aplica en un aproximado de 8 a 12 minutos a estudiantes a partir de 4to de secundaria hasta educación superior (Álvarez, 2010).

Se identificaron las siguientes dimensiones correlacionadas: autorregulación académica (ítems: 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14) y postergación de actividades (ítems: 1, 3, 4, 8, 9, 15, 16).

Todos los reactivos se puntúan del 1 al 5 mediante una escala de tipo Likert. cuyas opciones de respuesta y sus valoraciones son: (siempre = 1 punto); (casi siempre = 2), (a veces = 3), (pocas veces = 4), (nunca = 5). El puntaje mínimo es de 16 y el puntaje máximo es de 80. Con estos resultados se generan las siguientes categorías en el baremo (Domínguez, 2016):

Categorías	I	II	Total

Bajo	9-19	7-14	16-33
Promedio	20-31	15-24	35-55
Alto	32-45	24-35	56-80

Confiabilidad:

Presenta una confiabilidad a través del coeficiente Alfa de Cronbach de 0.86 (Busko, 1998). Su adaptación al español presenta una fiabilidad a través del coeficiente Alfa de Cronbach de 0,80 (Álvarez, 2010).

Validez:

La medida de adecuación del muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin alcanza un valor de 0.80, indica que tiene un adecuado potencial explicativo.

Confiabilidad en Perú:

Obtuvo una fiabilidad de 0.816 en el total; de ,821 en el primer factor de autorregulación académica; y de ,752 en el segundo factor de postergación de actividades (Domínguez et al., 2014).

Validez en Perú:

Se evidenció validez basada en el contenido con el coeficiente V de Aiken, observándose que los 16 ítems tienen coeficientes altamente significativos ($p < 0.001$), por lo tanto, presentan un adecuado nivel de validez de contenido (Contreras, 2019).

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Se empleó el programa STATA para el análisis de los datos y para el análisis descriptivo se utilizarán frecuencias y porcentajes para describir las características de las variables principales y las variables sociodemográficas priorizadas, las cuáles son categóricas. También se hizo uso de la prueba estadística Chi Cuadrado para cada una de las dimensiones de las variables “Estrés Académico” y “Procrastinación”, ya que en este caso

son variables categóricas, de esta forma se realizará el análisis estadístico y se verificará si existe una relación significativa. Se usaron niveles de significación igual o menor a 0.05. Además, en el nivel de análisis estadístico sobre la relación entre las variables. Se diseñaron matrices de Inter correlaciones de las tres dimensiones de Estrés Académico y las dos dimensiones de Procrastinación.

3.6. Ventajas y limitaciones

3.6.1. Ventajas

- Se utilizaron instrumentos psicológicos de medición que cuentan con validez y confiabilidad, entregando datos precisos y concluyentes.
- Los instrumentos no tienen demasiados ítems, lo que facilita su aplicación.
- La recolección de datos no tomó demasiado tiempo porque es un estudio de tipo transversal.
- Por ser un estudio de diseño correlacional favorece el desarrollo de otras investigaciones con respecto a las variables.
- En el estudio transversal hay poco tiempo de ejecución debido a que no hay seguimiento.
- En el estudio transversal se realiza una investigación sobre sus variables una sola vez, mientras que en el longitudinal usa distintas variables a lo largo del tiempo.
- El estudio transversal presenta un menor coste económico.
- Permite un buen control en la selección de participantes.

3.6.2. Limitaciones

- Siendo un estudio correlacional y transversal, no hay datos de causalidad (causa-efecto) ya que sólo se busca mostrar la relación existente entre las dos variables.
- No hay manipulación de las variables porque el estudio es realizado con un diseño no experimental transversal.

- La presencia del sesgo de deseabilidad social, cuando un participante da respuestas “socialmente aceptables” mayormente en estudios cualitativos. Esto se controló al informar a los participantes que su participación es completamente anónima y que no se está pidiendo datos con los que puedan ser identificados.
- Al aplicarse un muestreo no probabilístico por conveniencia, los resultados obtenidos no pueden ser generalizados a toda la población y sólo es válido para la muestra estudiada.

3.7. Aspectos éticos

Este estudio se caracteriza por respetar los principios éticos de valor y respeto a todas las personas involucradas, tomando en cuenta su bienestar, sin dañarlos, y prestando atención a las dimensiones físicas y corporales, psíquicas y espirituales sin discriminarlos en algunas de estas categorías.

También, este trabajo se rigió a partir de valores, juicios y normas propuestas por la institución educativa además de creencias personales, que harán seguimiento al proceso, con el objetivo de encaminar hacia una buena práctica en la investigación y con la responsabilidad social que corresponde.

Se consideran los criterios de confidencialidad y protección de datos, esto quiere decir que los datos personales de los encuestados no van a ser divulgados, además, sólo personas relacionadas a la investigación tendrán acceso a dichos datos, se les explicará también el uso de la información que van a proporcionar.

Se respeta también la privacidad, incluyendo la cantidad de información que los evaluados decidan compartir. No se desarrollarán formas de algún tipo discriminación a los participantes, ya sea sexo, orientación sexual, grupo étnico o condición social.

En el consentimiento informado (Anexo 1) se brindará toda la información pertinente y necesaria sobre la finalidad y propiedades del proyecto de investigación, incluyendo

riesgos y beneficios relacionados a la participación, para poder iniciar con la resolución de las pruebas deberán firmar dicho consentimiento y se explicará sobre la posibilidad de abandonar el estudio y de inexistencia de alguna consecuencia a partir de esta decisión.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

En la Tabla 1 se muestra que, de los 250 universitarios de la facultad de salud, el promedio de la edad de los participantes es 22.77 con una desviación estándar de 3.24, el 57.60% fue de sexo femenino, el 82.40% indicó que su estado civil era soltero(a), no hubo divorciados en la muestra. El 71.60% indicó que no tenía hijos, el 60.80% respondió que percibía su rendimiento académico como regular y un 28.40% lo percibía como bueno. Del total de estudiantes, el 60.40% refirió que contaban con un trabajo al momento de la evaluación. Un 42% de la muestra se encontraba cursando el séptimo u octavo semestre. El 34.80% pertenecían a la carrera de Psicología, el 27.60% a la carrera de Tecnología Médica, el 20.40% eran de la carrera de Enfermería y el 17.20% restante estudiaban la carrera de Nutrición y Dietética.

Tabla 1. Descripción de la población

	n	%
Edad*	22.77 ± 3.24	
Sexo		
Masculino	106	42.40
Femenino	144	57.60
Estado Civil		
Soltero(a)	206	82.40
Casado(a)	44	17.60
Viudo(a)	0	0.00
Hijos		
Sí	71	28.40
No	179	71.60
Autopercepción del rendimiento académico		
Malo	27	10.80
Regular	152	60.80
Bueno	71	28.40
Trabajo		
Sí	151	60.40
No	99	39.60
Ciclo actual		
1er a 3er ciclo	68	27.20
4to a 6to ciclo	77	30.80
7mo a 8vo ciclo	105	42.00

Carrera		
Enfermería	51	20.40
Psicología	87	34.80
Nutrición	43	17.20
Tecnología	69	27.60
Nivel de estrés		
Bajo	20	8.00
Moderado	135	54.00
Profundo	95	38.00
Nivel de procrastinación		
Bajo	45	18.00
Promedio	189	75.60
Alto	16	6.40

* Media \pm Desviación Estándar

En la tabla 2 se observa que el nivel de procrastinación se asoció significativamente con el nivel de estrés ($p= 0.000$). Los estudiantes con un nivel de estrés moderado, el 80% manifestaron un nivel de procrastinación promedio. El resto de los resultados pueden observarse en la tabla 2.

Tabla 2. Relación entre el nivel de estrés y la procrastinación en estudiantes universitarios

Nivel estrés	Nivel de procrastinación			p-valor 0.000
	Bajo n (%)	Promedio n (%)	Alto n (%)	
Bajo	1 (5.00)	19 (95.00)	0 (0.00)	
Moderado	26 (19.26)	108 (80.00)	1 (0.74)	
Profundo	18 (18.95)	62 (65.26)	15 (15.79)	

En la tabla 3 se observan los siguientes resultados significativos. Se evidencia a partir de los datos que los estudiantes que tienen hijos, el 67.60% presentaron niveles de estrés moderado. También se evidencia que el 51.97% de los universitarios que percibieron su rendimiento académico como regular manifiestan un nivel moderado de estrés. En cuanto a los evaluados que afirmaron contar con un trabajo en el momento de la evaluación se encontró el 57.62% de ellos tenía estrés moderado. De los estudiantes que se encontraban entre el 7mo y 8vo, el 57.14% de ellos presentaron niveles moderados de estrés académico. En la variable carrera se observó que de los alumnos que cursaban la carrera

de psicología, el 67.82% tenía un moderado nivel de estrés.

Tabla 3. Asociación entre las características sociodemográficas con el nivel de estrés académico

Características sociodemográficas	Nivel de estrés académico			p-valor
	Bajo	Moderado	Profundo	
	n (%)	n (%)	n (%)	
Edad*	21.70 ± 1.45	23.19 ± 3.40	22.40 ± 3.21	0.074
Sexo				0.166
Masculino	9 (8.49)	50 (47.17)	47 (44.34)	
Femenino	11 (7.64)	85 (59.03)	48 (33.33)	
Estado Civil				0.094
Soltero(a)	20 (9.71)	110 (53.40)	76 (36.89)	
Casado(a)	0 (0.00)	25 (56.82)	19 (43.18)	
Hijos				0.000
Sí	4 (5.63)	14 (19.72)	53 (74.65)	
No	16 (8.94)	121 (67.60)	42 (23.46)	
Autopercepción del rendimiento académico				0.000
Malo	0 (0.00)	0 (0.00)	27 (100.00)	
Regular	18 (11.84)	79 (51.97)	55 (36.18)	
Bueno	2 (2.82)	56 (78.87)	13 (18.31)	
Trabajo				0.000
Sí	3 (1.99)	87 (57.62)	61 (40.40)	
No	17 (17.17)	48 (48.48)	34 (34.34)	
Ciclo				0.000
1er a 3er ciclo	2 (2.94)	31 (45.59)	35 (51.47)	
4to a 6to ciclo	18 (23.38)	44 (57.14)	15 (19.48)	
7mo a 8vo ciclo	0 (0.00)	60 (57.14)	45 (42.86)	
Carrera				0.000
Enfermería	1 (1.96)	14 (27.45)	36 (70.59)	
Psicología	17 (19.54)	59 (67.82)	11 (12.64)	
Nutrición	1 (2.33)	35 (50.72)	33 (47.83)	
Tecnología	1 (1.45)	35 (50.72)	33 (47.83)	

* Prueba de Kruskal-Wallis

Por último, en la tabla 4, a partir de los resultados, de los estudiantes que no tienen hijos, el 80.45% procrastina a un nivel promedio. De los estudiantes que perciben su rendimiento académico como regular, el 70.39% tiene un nivel promedio de procrastinación. En la variable trabajo, dentro del grupo de los que contaban con trabajo al momento de la evaluación, el 80.79% procrastina en un nivel promedio. Hay relación

estadísticamente significativa entre el ciclo académico y el nivel de procrastinación, por lo que hay una asociación positiva, que da como resultado que el 73.33% de los estudiantes de 7mo a 8vo ciclo mantengan un nivel de procrastinación promedio. Dentro de la variable carrera, se encontró que los estudiantes que pertenecen a la carrera de Psicología manifiestan un nivel promedio de procrastinación, representados por el 81.61%. El resto de resultados pueden ser encontrados en la tabla 4.

Tabla 4. Asociación entre las características sociodemográficas con el nivel de procrastinación académica

Características sociodemográficas	Nivel de procrastinación académica			p-valor
	Bajo n (%)	Promedio n (%)	Alto n (%)	
Edad*	21.98 ± 3.38	22.97 ± 3.22	22.69 ± 2.96	0.175
Sexo				0.063
Masculino	13 (12.26)	88 (83.02)	5 (4.72)	
Femenino	32 (22.22)	101 (70.14)	11 (7.64)	
Estado Civil				0.132
Soltero(a)	38 (18.45)	152 (73.79)	16 (7.77)	
Casado(a)	7 (15.91)	37 (84.09)	0 (0.00)	
Hijos				0.000
Sí	11 (15.49)	45 (63.48)	15 (21.13)	
No	34 (18.99)	144 (80.45)	1 (0.56)	
Autopercepción del rendimiento académico				0.000
Malo	0 (0.00)	21 (77.78)	6 (22.22)	
Regular	35 (23.03)	107 (70.39)	10 (6.58)	
Bueno	10 (14.08)	61 (85.92)	0 (0.00)	
Trabajo				0.000
Sí	29 (19.21)	122 (80.79)	0 (0.00)	
No	16 (16.16)	67 (67.68)	16 (16.16)	
Ciclo				0.000
1er a 3er ciclo	3 (4.41)	50 (73.53)	15 (22.06)	
4to a 6to ciclo	15 (19.48)	62 (80.52)	0 (0.00)	
7mo a 8vo ciclo	27 (25.71)	77 (73.33)	1 (0.95)	
Carrera				0.000
Enfermería	11 (21.57)	34 (66.67)	6 (11.76)	
Psicología	11 (12.64)	71 (81.61)	5 (5.75)	
Nutrición	16 (37.21)	22 (51.16)	5 (11.63)	
Tecnología	7 (10.14)	62 (89.86)	0 (0.00)	

* Prueba de Kruskal Wallis

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

Se encontró relación entre el estrés académico y la procrastinación. El nivel más preponderante del estrés académico es el moderado, mientras que el de la procrastinación fue el promedio. Se halló relación entre el nivel de estrés académico con la variable hijos, la autopercepción de rendimiento, la variable sociodemográfica trabajo, el ciclo académico que cursaban en ese momento y la carrera que estudian. Se encontró relación entre la procrastinación con la variable hijos, la autopercepción de rendimiento de los estudiantes, el trabajo, también con el ciclo académico que cursaban en y la carrera que estudian.

Se encontró relación entre el estrés académico moderado y el nivel promedio de procrastinación. Este resultado es similar al encontrado por Córdova Aguilar (2018), en donde se evidencia la existencia de una relación significativa entre el estrés académico moderado y la procrastinación moderada en los estudiantes de ingeniería. Esto podría explicarse por la presencia de ciertas condiciones dentro del ambiente universitario, que pueden ser la sobrecarga de trabajos, las evaluaciones como exámenes, ensayos, etc., la relación que tiene el propio estudiante con el docente (Muñoz, 2004). Mientras que la culminación de dichos trabajos, o la preparación para las evaluaciones pueden ser postergadas por otros factores como el miedo a fracasar o por un pésimo desarrollo de sus actividades, debido a que les cuesta planificar y organizar su tiempo, por lo que muchas veces fracasan (Stainton, Lay y Flett, 2000 citado por Wolters, 2003).

Se evidencia en los resultados que los universitarios manifiestan un nivel de estrés académico moderado. Este hallazgo se asemeja al encontrado por Polo Gormas (2022). En su estudio se observó que la mayor parte de su población evidenció un nivel medio (moderado) de estrés académico. Una posible explicación podría ser que, debido a la

presencia de determinados factores, eventos, estímulos estresores que se dan en el contexto universitario, el estudiante llegue a un estado de estrés, no necesariamente ocasionado por los estresores en sí mismos, sino porque la valoración del estudiante lo considera como un estímulo estresor (Barraza, 2006).

Por otro lado, los resultados encontrados muestran que los universitarios tienen un nivel de procrastinación promedio. Este hallazgo coincide con lo encontrado por Luna Rocío (2021). En su investigación se observó que la mayor parte de su población reportó un nivel promedio de procrastinación. Esto podría explicarse por la percepción que tienen los estudiantes acerca de las tareas que se le asignan, interpretándolas como pesadas, amenazantes, difíciles, aburridas o molestas, llegando a postergarlas por miedo al fracaso (Ferrari et al., 1998). También podría explicarse por las condiciones inadecuadas y el poco tiempo que le dedican a su preparación antes de rendir algún examen, que es una tendencia en los estudiantes procrastinadores (Cortés, 2017), lo cual se relaciona con los hábitos improductivos como estudiar en lugares inapropiados, sin un método definido, no reducir los elementos distractores como la música, conversaciones con los amigos, etc. (Vicuña, 1998), y en algunas situaciones no presentar la motivación necesaria para poder concluir adecuadamente con sus obligaciones (Arévalo, 2011).

Mientras que sí fue encontrada una relación significativa entre el estrés académico con que los estudiantes tengan hijos o no; en este caso, los estudiantes que no tienen hijos reflejaban un nivel de estrés moderado. Se podría encontrar una explicación en la Teoría de Evaluación Cognitiva, la cual propone que el estrés es un proceso bidireccional y considera la producción de factores estresantes existente en el medio ambiente y la respuesta generada por el individuo sometido a estas presiones. Tomando en cuenta los factores principales que se relacionan con la respuesta al estrés, que serían: la tendencia amenazadora del estrés en el individuo y la evaluación de los recursos convenientes para minimizar, tolerar o eliminar los factores estresantes, así como el estrés que éstos

producen (Deci y Ryan, 1985).

Se halló relación entre el estrés académico y la auto percepción del rendimiento académico, y se encontró que aquellos estudiantes que percibían su rendimiento como regular evidenciaron un nivel moderado de estrés. Este hallazgo es apoyado por lo encontrado por Infantas Vela y Heredia Gonzales (2023), que encontraron también relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en su población, que mayormente manifestaron su rendimiento como Bueno (insuficiente, suficiente, bueno, muy bueno, sobresaliente). Cabe resaltar que ambos autores midieron el rendimiento a manera de encuesta, sin considerar las notas reales. Una posible explicación se podría encontrar en la manifestación de síntomas psicológicos relacionados con las funciones emocionales y cognitivas del individuo, como la inquietud, dificultad en la concentración, bloqueos mentales, dificultad para retener información, ansiedad y depresión (Barraza y Rossi, 2006).

Hubo asociación significativa entre el estrés académico y el trabajo, hallándose que la población que trabaja mientras cursa la universidad mantiene un moderado nivel de estrés. Este resultado es similar al encontrado por Ramírez (2023), en donde se encontró que los estudiantes que trabajan, tanto hombres como mujeres, reportaron un nivel moderado de estrés académico. Este hallazgo se podría explicar porque el realizar ambas actividades, el estrés es consecuencia de tratar de cumplir con una doble exigencia, sumando los ideales que se imponen y las demandas cotidianas que producen una acumulación de tensión relacionada con la ejecución y cumplimiento de estas tareas, pues no les resulta sencillo manejar ambas de forma paralela (Petit et al., 2011).

Se encontró relación entre el estrés académico y el ciclo académico, los resultados mostraron que los alumnos de 7mo a 8vo ciclo manifestaron estrés académico en un nivel moderado. Una probable explicación sería que el estrés al ser un sistema de adaptación, que tiene lugar por la relación bidireccional entre el individuo y su entorno, origine las

transacciones, y las interpretaciones del individuo por esta relación serían las causantes de las respuestas de adaptación. Por lo tanto, el estrés depende de la conducta humana, mientras que los factores ambientales, que serían los estresores, serían independientes a la conducta (Lazarus y Folkman, 1986).

Se halló relación entre el estrés académico y la variable sociodemográfica carrera, por lo que se encontró que los alumnos de psicología de la Facultad de Salud manifestaron un nivel moderado de estrés académico. Este resultado se asemeja al encontrado por Ibañez Montoya (2022), ya que en su investigación descubrió que los estudiantes de psicología, pertenecientes a la Facultad de Salud, evidenciaron niveles moderados de estrés académico. La explicación tiene lugar si se considera al estrés de los estudiantes universitarios como un grupo de respuestas fisiológicas ante un estímulo que es estresante, buscando adaptarse a una determinada situación y recuperar el equilibrio que había perdido. Teniendo de este modo respuestas que pueden afectar a todo el organismo y que no surgen de un estímulo en particular (Selye, 1936). Contando con tres fases: Alarma, en la que se capta el estímulo amenazante, el organismo emplea recursos propios para enfrentar la situación o escapar de ella. Resistencia, cuando el estresor permanece a pesar de los intentos para combatirlo, se va adaptando a este estímulo, pero con menos recursos para responder a otros estresores. Y Agotamiento, que es cuando la situación que genera estrés permanece por un tipo considerable, además que aparecen ciertos síntomas que hacen probable la aparición de una enfermedad psicosomática (Selye, 1936).

Por otro lado, en este estudio se identificó una relación significativa entre la procrastinación y la variable hijos, en la cual los estudiantes sin hijos manifestaron un nivel promedio de procrastinación. Una posible explicación podría ser que el motivo de los estudiantes para procrastinar se debería a que reconocen que tales asignaciones tienen una recompensa a largo plazo, por lo que prefieren desarrollar actividades en las que

obtengan satisfacciones en un corto plazo o de inmediato. Y la obtención de este premio en tiempo breve es lo que refuerza y mantiene la conducta dilatoria (Skinner, 1977).

La variable sociodemográfica autopercepción del rendimiento académico se asoció de forma significativa con la procrastinación académica, siendo los que percibían su rendimiento como regular los que manifestaron un nivel promedio de procrastinación. Este resultado se asemeja al hallado por Sánchez y Kathiushka (2022). En dicha investigación, se encontró que los estudiantes, con un nivel medio de procrastinación, presentan un rendimiento académico medio. Este resultado podría encontrar una explicación al identificar a la procrastinación como una conducta irracional, intencionada y desfavorable para el rendimiento para el estudiante en sí, siendo originada porque la tarea en cuestión es interpretada como desagradable y le genera rechazo (Álvarez-Blas, 2010), siendo una razón por la cual retrase su desarrollo, la deje para último momento o no las cumpla en el tiempo establecido (Chan-Bazalar, 2011).

En la variable sociodemográfica trabajo, también se encontró una relación significativa, siendo los estudiantes que trabajaban los que manifestaron un nivel promedio de procrastinación. Este hallazgo es apoyado por lo que encontraron Yglesias et al. (2019), ya que en su investigación también se evidenció que los estudiantes con trabajo tienen nivel de procrastinación promedio. Esto se podría explicar por la presencia de estructuras desadaptativas en el pensamiento de los procrastinadores, teniendo contenidos de imposibilidad, miedo a fracasar, además de un deficiente desarrollo de sus actividades, con dificultades para planificar y organizar su tiempo, terminando en fracaso (Wolters, 2003).

Se encontró relación entre la procrastinación y el ciclo académico, los resultados mostraron que los alumnos de 7mo a 8vo ciclo evidenciaron un nivel de procrastinación promedio. Este hallazgo se podría explicar por la presencia de creencias irracionales de realizar con éxito las tareas, que son el inicio de la procrastinación como consecuencia

de la poca tolerancia a la frustración y a las dificultades que pueda encontrar. Por esto, es posible que se establezcan metas demasiado altas y engañosas, que no se logran cumplir tal como se esperan, generando emociones desagradables y demorando la finalización de esas tareas (Ellis y Knaus, 1995).

Finalmente, entre procrastinación académica y la variable sociodemográfica carrera se halló una relación altamente significativa, la cual muestra que los estudiantes de la carrera de psicología mantienen un nivel de procrastinación promedio. Estos resultados son apoyados por un estudio realizado por Bernal (2019), en dicho trabajo, se encontró que los estudiantes de psicología mostraron un nivel de procrastinación promedio. Una explicación probable a este hallazgo se encuentra en las conductas que se aprenden desde una temprana edad (educación primaria, secundaria), y que se refuerzan con el paso del tiempo a medida que mantienen, por lo que están acostumbrados a retrasar actividades por otras con recompensas más inmediatas, resultando en esfuerzos retrasados para desarrollar una tarea (Carranza y Ramírez, 2013).

Entre las limitaciones por ser una investigación transaccional, se encuentran el sesgo de memoria, no se puede investigar en una línea de tiempo, la recopilación de datos se realiza en un solo momento y la dimensión de la muestra comparada con el total de estudiantes de la universidad estudiada.

5.2. Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos se acepta la hipótesis alterna acerca de que la procrastinación se relaciona con el estrés académico en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Norte, podría deberse a la presencia de ciertas condiciones adversas que da lugar a la postergación de actividades y la preparación para las evaluaciones por miedo a fracasar o el inconveniente que tienen para planificar y organizarse.

Se concluye también que, en la población estudiada, tanto para el estrés académico y la procrastinación es probable que haya una valoración de por medio, debido a que los estímulos encontrados en la universidad solo son considerados fuentes de estrés cuando el estudiante los ha interiorizado, dándoles un concepto (negativo) y generando un estado de estrés. A su vez, las asignaciones pendientes de los estudiantes reciben un concepto negativo, que probablemente llevarían a las conductas dilatorias, pero también por las condiciones adecuadas para estudiar o no reducir los elementos distractores.

Por otro lado, en los universitarios participantes, el impacto de los estresores en los individuos se relaciona probablemente con otros factores como la propia tendencia al estrés o los recursos para tolerar o eliminar dichos estresores. Al tomar en cuenta estas características se concluye que por la presencia del estrés en las personas es que surgen síntomas psicológicos tanto a nivel cognitivo como emocional que podrían afectar el rendimiento de los universitarios.

Otro factor que propicia la aparición o el sostenimiento del estrés en los estudiantes de la investigación son las actividades ajenas a su formación, como el trabajo, al tener que cumplir con ambas responsabilidades junto con sus respectivas exigencias producen tensión acumulada en ellos. En otras palabras, estresores que provienen del entorno, en estos casos se sugiere que la interpretación del sujeto determinaría las conductas adaptativas y no los estímulos en sí. Dichas conductas son acompañadas por respuestas corporales, producto del estrés, y que puede afectar al sistema completo mientras que se busca recuperar el equilibrio inicial.

Se concluye que existe relación entre la procrastinación y los estudiantes sin hijos de este estudio, la razón de este comportamiento se puede asociar con el hecho que reconocen que sus actividades académicas conllevan recompensas a largo plazo, por lo que es posible que busquen satisfacción inmediata y al conseguirlo se reforzaría y mantendría la conducta. Además, al definir a dichas actividades como desagradables puede generarles

rechazo, siendo un motivo a tomar en cuenta para explicar el porqué del retraso de su desarrollo o incumplimiento, a pesar de lo irracional y desfavorable que es para su rendimiento académico.

En la asociación entre la procrastinación y el ciclo académico de los universitarios de la investigación, existe la posibilidad de que el origen se encuentre en las creencias irracionales de éxito que tienen los estudiantes, llegando a plantearse metas demasiado altas o poco realistas que no llegan a cumplir en su totalidad. Esto podría generar desagrado y en consecuencia se podría postergar el cumplimiento de dichas metas. A su vez, se relaciona con estudiar una carrera universitaria, ya que existe la posibilidad de que se hayan aprendido estas conductas en etapas tempranas como la infancia y manteniéndolas a lo largo del tiempo porque es un comportamiento reforzado, por lo que están acostumbrados a retrasar y postergar sus actividades.

5.3. Recomendaciones

Se sugiere que se realicen estudios de alcance explicativo que pueda proporcionar una mayor profundidad en cuanto a la causalidad del estrés académico y los factores estresores puntuales que se dan en las instituciones universitarias, ya que el presente estudio al ser correlacional no puede explicar cómo se asocia una variable con la otra en términos de causa y efecto, además de no tomar en cuenta ni medir otros factores relevantes para el análisis, sólo establecer si existe una correlación.

Se recomienda que en estudios posteriores se considere otras variables como la ansiedad o depresión, afrontamiento con el estrés académico, ya que se plantearon como una posible explicación, pero tratarlas más a detalle favorecería la investigación porque enriquecería el conocimiento que se tiene acerca de esta problemática.

Se sugiere también que se puedan considerar en la problemática de la procrastinación a las variables hábitos de estudios y gestión del tiempo, debido a que plantearon como una

probable explicación, y una eventual investigación serviría para establecer objetivos más amplios e incrementar el conocimiento.

A nivel de las variables sociodemográficas, se sugiere incluir factores externos como el horario de trabajo, así como la estructura familiar y el apoyo por parte de la familia, ya que sería conveniente para el estudio saber si es determinante para la explicación, debido hasta el momento se les ha considerado como una posibilidad para aclarar el hallazgo. Además, permitiría entender el contexto de la población más a detalle.

A la población en la que se realizó el estudio, ya que se halló un nivel moderado de estrés académico, se le recomienda mantener una buena salud del sueño, darse el espacio de realizar pausas breves para reducir la carga estresora, practicar técnicas de relajación como la respiración diafragmática o muscular y técnicas de afrontamiento.

A la población en la que se realizó el estudio, ya que se halló un nivel promedio de procrastinación, se le recomienda establecer hábitos de estudio, usar un ambiente adecuado para sus responsabilidades académicas, eliminar estresores cercanos, instruirse en técnicas de gestión de tiempo.

Para la universidad donde se realizó el trabajo de investigación, se le recomienda preparar talleres o charlas de difusión acerca de la prevención y el manejo del estrés académico con técnicas de relajación y de afrontamiento, hábitos de estudio para reducir la conducta de los estudiantes a aplazar sus tareas, repasos para evaluaciones, entre otros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Águila, B. A., Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista Edumecentro* 7(2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Álvarez Blas, Ó. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Persona*, (13), 159-177.
<https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>
- Ancajima, L. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Trujillo, Perú.
- Arévalo, E., & Otiniano, J. (2011). *Construcción y Validación de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)*.
- Arvizu, A. (2020). Administrar, rendir y agotar el tiempo. Las jornadas de madres y padres universitarios. *Revista Interdisciplinaria de Estudios de Género de El Colegio de México*, 6, e478. <https://doi.org/10.24201/reg.v6i0.478>
- Atalaya, C., y García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22, 363–378.
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 117-125.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&tlng=es.
- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Barraza Macías, A. (2017). *INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario SIStémico*

COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. (1.^a ed.). Ecorfan.

Bazalar, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *UNIFÉ*, Vol. 7(1), 53–62.

<https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2011.n7.807>

Bernal, M. (2019). Procrastinación y estrés académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana [Tesis de Bachiller, Universidad San Ignacio de Loyola].

Burgos, K., y Salas, E. (2020). Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Scielo Perú*, Vol.8(3).

<https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>

Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A Structural equation model* [Tesis de maestría, University of Guelph]. Ontario.

<https://atrium.lib.uoguelph.ca/items/e42af446-ed92-44b7-9ebe-d842068fe363>

Calculadora de tamaño de muestra / *QuestionPro*. (s. f.).

<https://www.questionpro.com/es/calculadora-de-muestra.html>

Caldera, J. F., Pulido, B. E. y Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.

https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios* [Trabajo de grado para optar al Título de Psicóloga, Universidad de Antioquia]. Medellín, Colombia.

<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/9043c016-16a8-4f37-8209-063f2d4dc6e7/content>

Carranza, R. y Ramírez, A (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista de la Universidad Peruana Unión*,

3(2), 95 -108.

<https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>

Chacaliaza, E., y Quintana, J. (2023). *Estrés académico y procrastinación en universitarios de una universidad privada, Cusco* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental].

Chan Bazalar, L. A. (2011). Procrastinación Académica como predictor en el Rendimiento Académico en jóvenes de educación superior. [Unifé.], 7(1), 53-62.

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdéz, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista De Psicología*, 21(2), 363–392.

<https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>

Castro, S., y Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades*, 25(2), 189–197.

<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>

Contreras Zegarra, Y. (2019). *Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica EPA en universitarios y preuniversitarios de Lima Sur* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú].

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/729/Contreras%20Zegarra%2c%20Yoselin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Córdova Aguilar, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión].

<https://repositorio.upeu.edu.pe/items/5d87da7f-0bc4-44f7-8c5f-870acda28c98>

Cortés J. (2017). *Influencia de hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes de V semestre de contaduría pública de la UTPC Seccional Chiquinquirá periodos académicos 2015-2016* [Trabajo de grado para optar al

- título de Contador público, Universidad pedagógica y tecnológica de Colombia].
<https://repositorio.uptc.edu.co/items/88408e53-251f-456d-981e-43235e8d7372>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134
[https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Domínguez-Lara, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*, 16(1), 20-30.
<https://doi.org/10.35670/1667-4545.v16.n1.15715>
- Evans, W. & Kelly, B. (2004). Pre-Registration Diploma Students Nurse Stress and Coping Measures. *Nurse Education Today*, 24, 473-482.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2004.05.004>
- Ferrari, J. R., Keane, S. M., Wolfe, R. N., & Beck, B. L. (1998). The antecedents and consequences of academic excuse-making: Examining individual differences in procrastination. *Research in Higher Education*, 39(2), 199-215.
<https://doi.org/10.1023/A:1018768715586>
- García-Ayala, C. A. (2009). COMPRENDIENDO LA PROCRASTINACIÓN CON EL MODELO ABC DE ALBERT ELLIS. *Gaceta de la Escuela de Medicina Justo Sierra*, 1, 4-5.
- Grund, A., & Fries, S. (2018). Understanding procrastination: A motivational approach. *ELSEVIER*, 121, 120–130.
- Gutiérrez Rodas, J. A., Montoya Vélez, L. P., Toro Isaza, B. E., Briñón Zapata, M. A.,

- Rosas Restrepo, E., & Salazar Quintero, L. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7-17.
- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261119491001>
- Hernández, S. Fernández C. & Baptista, L. (6ta Ed). (2014). Metodología de la investigación. Santa Fe, México. McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Ibañez Montoya, J. (2022). Estrés académico y depresión en estudiantes de la Facultad de Salud de la Universidad Privada del Norte- 2021 [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio.
- <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1793/Iba%20c3%b1ez%20Montoya%2c%20Jes%2c%20Bas%20Brian.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Infantas Vela, S. M., y Heredia Gonzales, F. (2023). Estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de un instituto de educación. *Veritas et Scientia*, 12(01). <https://doi.org/10.47796/ves.v12i01.774>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca S.A.
- Luna Rocío, M. (2021). *Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Argentina].
- Mandigo, James, L., M. A., Nicholas, L., y Holt, MSc. (1999). *Putting Theory Into Practice: How Cognitive Evaluation Theory Can Help Us Better Understand How To Motivate Children In Physical Activity Environments*. Faculty of Physical Education and Recreation, University of Alberta.
- Manzanares Medina, E. (2017). *Procrastinación, creencias irracionales / racionales*

académicas y rendimiento académico en estudiantes de beca 18 de una institución privada de Lima [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres].

https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3546/manzanares_mel.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Mondoñedo Arroyo, C (2018). *Bienestar y Estrés Académico en universitarios deportistas y no deportistas* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].

Monroy Riva, P (2017). *Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú.* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].

Muñoz, F. J. (2004). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial.* Huelva: Servicio de Publicaciones Universidad de Huelva.

Pérez-Gil, J. A., Chacón Moscoso, S. y Moreno Rodríguez, R. (2000). Validez de constructo: el uso del análisis factorial exploratorio confirmatorio para obtener evidencias de validez. *Revista Psicothema*, 12, (2), pp. 442- 446.

<https://www.psicothema.com/pdf/601.pdf>

Petit, M., González, M., y Montiel, M. (2011). Aproximación al perfil del estudiante trabajador de la Universidad del Zulia. *Salud de los Trabajadores*, 19(1), 17-32.

Polo Gormas, Y. (2022). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.

Pozos-Radillo, B., Preciado-Serrano, M., Acosta-Fernández, M., Aguilera-Velasco, M., & Delgado-García, D. (2014). *Academic stress as a predictor of chronic stress in university students.* *Psicología Educativa*, 20 (1), pp. 47-52.

<https://journals.copmadrid.org/psed/art/j.pse.2014.05.006>

- Puecas-Sánchez, P., Castro, B., Callirgos, C., Failoc, V. y Díaz, C. (2010). Factores asociados al nivel de estrés previo a un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro instituciones educativas de Chiclayo. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Ajenjo*, 4(2). 88 – 93.
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4060416>
- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica* 3(1), 45-59.
- Quispe Martijena, C. (2020). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].
- Rafael, A., y Ramírez, A. (2016). *Procrastinación y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto, 2016* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPeU.
<https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4c2667e5-69e1-4581-a075-1f5820243b56/content>
- Rahardjo, W., Juneman, & Setiani, Y. (2013). Computer Anxiety, Academic Stress, and Academic Procrastination on College Students. *Journal of Education and Learning.*, Vol. 7(3), 147– 152.
- Ramírez, E. (2023). *Estrés académico en jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad privada de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal]. Repositorio Institucional.
https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/7843/TESIS_RA_MIREZSARAVIAESTEFANIAROSITAIVETTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, M. y Gómez-García, A. (2017).

Procrastination, internet addiction, and academic performance in Ecuadorian college students. *Estudios Pedagógicos*, 43(3).

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052017000300016

Román, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46 (7), 1-8.

<https://doi.org/10.35362/rie4671911>

Ruesta, P (2017), Abuso de alcohol y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].

<https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fe8c8403-4577-4966-ab99-cf7f6e87a905/content>

Sánchez, L., y Katyushka, N. (2022). *Relación entre procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de Ciencias Básicas de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].

<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/56fd2300-1d49-4c1d-9738-d608ed13c0ef/content>

Stress In University Students. *ELSEVIER*, Vol.20 (1), 47–52.

<https://doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.006>

Salamanca Castro, A. B., & Crespo Blanco, C. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *NURE Investigación*, 27, 1–4.

<https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/340/330>

Sarubbi de Rearte, E., & Castaldo, R. I. (2013). *Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica

profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Nuevo encuentro de investigadores en Psicología MERCASUR. Universidad de Buenos Aires, Argentina. <https://www.aacademica.org/000-054/466>

Selye H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138:32.

Steel, P. y König, C. J. (2006). "Integración de las teorías de la motivación" (PDF). *Academy of Management Review*. 31 (4): 889–913

Skinner, E. & Belmont, M. (1993). Motivation in the classroom: Reciprocal effects of teacher behavior and student engagement across the school year. *Journal of Educational Psychology*, 85, 571–581.

https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1993_SkinnerBelmont_JEP.pdf

Vicuña L. *Inventario de hábitos de estudio*. Lima: Editorial LAVP;1998.

Yglesias, L., Estrada, L., Lizarzaburu, L., Miranda, A., & Díaz, S. (2019). Análisis multivariado de factores sociodemográficos asociados a la procrastinación en estudiantes de una universidad de Trujillo. *Revista de Investigación Estadística Universidad Nacional de Trujillo*, 2(1), 111-121.

Wolters, C. (2003). Entendimiento de la procrastinación del self-regulación de perspectiva. *Revista de educación Psicológica*, 95(1), 179-187

<http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>

ANEXOS

- **Anexo 1**

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Un cordial saludo a Ud. Estimado alumno universitario. El presente documento se le entrega con motivo de informarle acerca de la investigación que se está llevando a cabo en la institución educativa en la cual estudia. El mencionado trabajo de investigación se realizará a cargo de Sebastián Rubio Carmona, estudiante de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Sede Sapientiae. La principal finalidad de este estudio es describir la relación entre el Estrés Académico y la Procrastinación en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Si usted acepta formar parte de este estudio se le pedirá completar una encuesta.

Para obtener los datos esperados se le solicitará llenar tres cuestionarios: la Ficha Sociodemográfica, en la cual usted proporcionará información relativamente personal; el Inventario SISCO, en el que se le hará preguntas sobre como experimenta el estrés académico; y, por último, la Escala de Procrastinación Académica, en la cual se le hará preguntas sobre sus hábitos de estudio. En caso de que tenga alguna duda sobre esta investigación, puede solicitar ayuda para aclarar todas sus dudas durante su participación. De todas maneras, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. Agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Sebastián Rubio Carmona. He sido informado(a) de que la meta de este estudio es determinar la relación entre el Estrés Académico y la Procrastinación. Me han indicado también que tendré que responder un cuestionario, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el estudio en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Sebastián Rubio Carmona al teléfono 912332403.

Acepto participar	
No acepto participar	

- Anexo 2.

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

-Edad: ___ años

-Sexo: M () F ()

-Estado Civil:

Soltero (); Casado (); Viudo (); Divorciado ()

-Hijos: Sí (); No ()

-Autopercepción del rendimiento académico:

Bueno (); Regular (); Malo ()

-Trabajo: Sí (); No ()

-Ciclo actual:

1er - 3er ciclo (); 4to – 6to ciclo (); 7mo – 8vo ciclo ()

-Carrera:

Enfermería () Psicología () Nutrición y dietética () Tecnología médica ()

Anexo 3.

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)

1. Durante lo que va del semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Sí () / No ()

Si tu respuesta es NO, pasa a la sección III, de lo contrario continua con el

2. En una escala del 1 al 5, como calificarías tu nivel de preocupación o nerviosismo (donde (1) es poco y (5) es mucho)

1	2	3	4	5

3. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

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

4. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamientos cuando estabas preocupado o nervioso.

N°	Preguntas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3	Dolores de cabeza o migrañas					
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
9	Ansiedad, angustia o desesperación					
10	Problemas de concentración					
11	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
12	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
13	Aislamiento de los demás					
14	Desgano para realizar las labores escolares					
15	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
	Otra _____ (Especifique)					

5. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo

N°	Preguntas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
2	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
4	Elogios a sí mismo					

5	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
6	Búsqueda de información sobre la situación					
7	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
8	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
	Otra_ (Especifique)					

Anexo 4.

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Instrucciones:

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

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

N°	ÍTEMS	S	CS	A	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 clases.					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					

Anexo 5

TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Tipo de variable	Escala de medida	Instrumento
Estrés Académico	Proceso adaptativo y fundamentalmente psicológico que se presenta cuando el alumno se ve sometido en contextos educativos a una serie de exigencias que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (Barraza, 2003).	Puntaje porcentual obtenido en el Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2007)	-Estresores	Estresores (1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9)	Cualitativa	Ordinal	Inventario SISCO del Estrés Académico.
			-Síntomas	Síntomas (10, 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24)			
			-Afrontamiento	Afrontamiento (25; 26; 27; 28; 29; 30; 31; 32)			

Procrastinación	Tendencia en dejar las actividades académicas para después ir postergando la realización de la ejecución de la tarea generando ansiedad por el incumplimiento (Busko, 1998)	Puntuación estándar obtenida de la Escala de Procrastinación Académica, que se medirá de la siguiente manera: Alto: 83 - 164 Moderado: 55- 82 Baja: 0-54	Aplazamiento	Aplazamiento (1; 3; 4; 8; 9; 15; 16) Autorregulación (2; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 14)	Cualitativa	Ordinal	Escala de procrastinación Académica (Josué Gonzales Pacahuala)
-----------------	---	---	--------------	--	-------------	---------	--

- **Anexo 6.**

TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

Variable Sociodemográfica	Tipo de variable	Escala de medida	Categorías
Sexo	Cualitativa	Nominal	Masculino / Femenino
Edad	Cuantitativa discreta	De razón	Años
Estado Civil	Cualitativa	Nominal	Soltero, Casado, Viudo, Divorciado
Hijos	Cualitativa	Nominal	Sí No
Distrito de residencia	Cualitativa	Nominal	Distrito
Trabaja	Cualitativa	Nominal	Sí No
Ciclo Académico	Cualitativo	Nominal	• 1er hasta 8vo ciclo
Autopercepción del rendimiento	Cualitativo	Ordinal	• -Bueno -Regular -Bajo

Anexo 7

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivo	Hipótesis	Población y muestra	Diseño y tipo de estudio	Instrumento (validación)	Análisis estadístico
<p>Problema general:</p> <p>¿Existe relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Norte?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>¿Cuáles son las características del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte?</p> <p>¿Cuáles son las características de la procrastinación en</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Describir las características del estrés académico en la muestra estudiada.</p> <p>Describir las características de la procrastinación en la muestra estudiada.</p>	<p>Hipótesis:</p> <p>La procrastinación se relaciona con el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte.</p> <p>Hipótesis nula:</p> <p>La procrastinación no se relaciona con el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte.</p>	<p>Población:</p> <p>600 estudiantes de la Facultad de Salud de una determinada universidad privada de Lima Norte.</p> <p>Tamaño de la muestra:</p> <p>250 estudiantes</p>	<p>Estudio de tipo correlacional, el diseño es no experimental de corte transaccional.</p>	<p>Inventario SISCO para estrés académico</p> <p>Confiabilidad</p> <p>El inventario SISCO del estrés académico presenta una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos (Barraza., 2006).</p> <p>Validez</p> <p>Se determinó la validez de constructo con coeficientes de correlación r de Pearson corregida mayores a 0.2, entre</p>	<p>Para el análisis estadístico se utilizará el programa STATA.</p> <p>Análisis descriptivo:</p> <p>Para el análisis descriptivo se usarán frecuencias y porcentajes para la descripción de las variables principales y sociodemográficas, que son categóricas. Para las variables cuantitativas se usarán la media y desviación estándar.</p> <p>Análisis inferencial:</p>

<p>estudiantes de una universidad privada de Lima Norte? ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico y los factores sociodemográficos?</p> <p>¿Cuál es la relación en el nivel de procrastinación y los factores sociodemográficos?</p>	<p>Determinar la relación entre el estrés académicos y los factores sociodemográficos</p>				<p>validez suficiente (0.2 a 0.34), buena (0.35 a 0.44), muy buena (0.45 a 0.54) y excelente (0.55 a 1) (Pérez-Gil; J. A., 2000).</p> <p>Confiabilidad en Perú Referente a confiabilidad, se obtuvo un estadístico del coeficiente de omega alcanzando un puntaje de .85 en estímulos estresantes, .74 en estrategias de afrontamiento y un .94 en síntomas (Ancajima, 2017).</p> <p>Validez en Perú Se evidenció la validez basada en la estructura interna en el AFC (RMSEA=.076, GFI=.82, CFI=.84)</p>	
---	---	--	--	--	---	--

					<p>siendo ajustes aceptables (Ancajima, 2017).</p> <p>Escala de procrastinación académica</p> <p>Confiabilidad Presenta una confiabilidad a través del coeficiente Alfa de Cronbach de 0,86 (Busko, 1998). Su adaptación al español presenta una confiabilidad a través del coeficiente Alfa de Cronbach de 0,80 (Álvarez, 2010)</p> <p>Validez La medida de adecuación del muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin alcanza un valor de 0.80, indica que tiene un adecuado potencial explicativo (Álvarez,</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>2010).</p> <p>Confiabilidad en Perú Obtuvo una fiabilidad de 0.816 en el total; de ,821 en el primer factor de autorregulación académica; y de ,752 en el segundo factor de postergación de actividades (Domínguez y colaboradores, 2014).</p> <p>Validez en Perú Test de esfericidad de Bartlet (chi cuadrado= 701.95 p<.05), que indica que las correlaciones entre los ítems del instrumento son lo suficientemente elevados (Álvarez, 2010).</p>	
--	--	--	--	--	--	--